日本，隐逸的日常

我们所度过的每一个日常
也许就是连续发生的奇迹

蚂蜂窝出品 出品人 / 陈罡 吕刚 主编 / 王家敏

- 风物诗
- 百鬼夜行
- 天神祭
- 和服少女
- 枯山水
- 玉露
- 京町家
- 露天风吕
- 怀石料理
- 居酒屋
- 清水烧
- 琳派
- 京友禅

旅行美学

蚂蜂窝 自由行



中信出版集团 · CHINA CITIC PRESS

版权信息

书名:日本，隐逸的日常

作者:蚂蜂窝 王家敏

ISBN:9787508661100

中信出版集团制作发行





©西西里

有鹿来

石路寻芝熟，柴门有鹿来

日本的精神内核在唐宋

如舒国治京都旅行所感

作湖山一日主人

历唐宋百年过客

除却繁华的都市

前往熊野古道、高野山、四国遍路

或能触及日本的精神世界



©粒粒甜



©南山

用之美

一生悬命，一生只做好一件事

精益求精的『匠人之心』

仍是不断改良翻新的现代化商品大潮中

日本制造骄傲的灵魂所在

如柳宗悦所言

民艺品中含有自然之美

当美发自自然之时

当美与人交融之时

当美成为生活的一部分时

才是最适合的人类生活



© 刘芳

北国而来

『你好吗，我很好』

北国总是与日剧有关

《情书》里的小樽

保留着少年时纯粹的初爱之美

而《母亲》里

松雪泰子领着小爱菜

乘坐寝台列车

穿越冰封雪原逃亡札幌

年轻的情侣牵着手

就像是万物起源的样子





© 粒粒甜



©牙签儿

日常之美

在东京旅行时，拜访了一位日本友人家。他的父母退休后从东京搬到山梨县北杜乡下长居，每日与高山、花鸟、农田为伴，相随的还有年纪15岁的狗“多拉”。天气晴朗时，有微风，站在自家院子就可以远望富士山。正值秋日，他们把晒干的麦穗秸秆挂在厨房玄关，用晒干的苞谷叶子扎成玩偶装饰。我们比画着交流，春夏季院子里鲜花肆意，他们随手摘来装点屋里陈设；到了冬天，窗外积雪成山，他们会整理一年的随手拍做成明信片，新年到来前寄给亲朋好友，送上祝福和感谢。妈妈手艺巧，常常编织各种水果造型的杯子垫，每周还去社区学校教授编织手工艺。爸爸打理的开放院子里有鸟屋、狗屋、草地、小径，他还自己动手打磨出木碗、勺、盘子等厨具器皿，把生活过成了诗意。我双手合十坐在精致的餐食前，有着作为客人被主人悉心款待的暖心，却又知道，他们不只是为了待客才把饭食做成艺术品，日常餐食也是一样考究的食材和色彩搭配。

初识日本时，被一句“春日河川上”迷住，这是日本有名的俳句。后来得知，就算是素人也能写出“落叶中流出禅问答”这样优美的俳句来，那么友人父母对美的感知也就不足为怪了。在京都几日，恰与龙安寺的“枯山水”不期而遇，算是找到了日式审美的来处。读了《金阁寺》后，又在这美中读出悲情，日本的光怪陆离，怕是从极致美中崩坏而来。这些皆有来处的趣味，激起了旅人的探究心，自此我便笃定了，无论是友人父母那个日常的日本，枡野俊明那个禅意的日本，三岛由纪夫那个阴郁的日本，或是山本耀司那个崩坏的日本，这些似曾相识又疏离的日本，值得一再探访。

友人问及下一次的日本之行，我倒是一个不太有计划的人，在钢筋

城市里住久了，想象力也有了匮乏的迹象。偷懒的办法，便是老老实实循着四季。夏日炎炎，只盼望着和友人相约去京都贵船河川边，搭着凉棚，吃一席流水素面。

TEXT 王家敏

简素与日常的可能性



大谷哲也的陶器作品



程璧

TEXT

毕业于北京大学外文系，旅日音乐人，独立民谣女歌手，用一把古典吉他以诗歌谱曲，这把吉他来自日本手工艺者。2015年3月，发行专辑《我想和你虚度时光》。

2013年秋天，我在原研哉设计研究所工作。原研哉先生是我非常喜欢和敬仰的设计大师，能够去他的工作室工作，可以说是我毕业后选择

直接去东京生活与工作的主要原因之一。他身上有着浓厚的学者气息，反应敏捷，讲话思辨，也许这与他同时在武藏野美术大学开设课程有关。他著有《设计中的设计》一书，里面是他历年的设计作品与展览概念的集合。

日式审美的现代设计作品，将日本传统美学的特质表现得淋漓尽致。记得业内总结日本设计的7大原则，分别是不均整、简素、不迎合、自然、幽玄、脱俗、静寂。其中，“简素”几乎是现代日式设计外观的一致风貌——从不使用吸引人注意力的色调或者夸张的装饰，仅仅是黑白灰的不同饱和度与透明度的呈现，以及温和的原木棕或者植物绿。

这种“简素”的背后，与日本传统美学不无传承。由大师千里休所奠基的日本茶道，讲究“和敬清寂”，是一种做减法的美学。一处陋室，简单的茅草屋，小到只能弯腰才可进入的门，是对当时权贵地位的一种温柔反抗：任何人，只要进入茶室，就要忘掉身份，不分等级与卑贱，平等相待。茶室内只安置一枝花，让茶客去想象整个春天；仅放置一碗清水，却隐喻了整个春日的湖面。

还有日本独特的枯山水庭院。所谓枯，是说布景中并没有活的植物和真的水，将“简素”发挥至如此。去京都龙安寺就会看到这样的场景：整个庭院，仅仅用一池白沙和中间放置的数颗石头来呈现。白沙在日本神社里非常常见，这与神道思想不无关联。在日本的本土信仰里，海洋是他们的精神原乡，原初社会的一切来自海洋，无论是生活道具还是食物。白沙便是海洋的象征，错落排列在白沙中的石头，人们把它想象成岛屿。于是，在仅仅数十平方米的狭小枯山水庭院里，看到的却是整个浩瀚的海洋，简洁又难以观其全貌。

除了“简素”，还有一个是“日常”。原研哉自己曾经说过，“我是一个设计师，可是设计师不代表我是一个很会设计的人，而是一个抱持设计观念来过生活的人、活下去的人。”而媒体也评价他是以一双无视外部世界飞速发展变化的眼睛来面对“日常”的人。

“RE-DESIGN”是他在2000年担任“RE-DESIGN”（21世纪日常用品再设计）策展人时提出的设计概念，即用陌生的眼睛来对待司空见惯的日常，并重新加以设计。无印良品的很多产品即来自于此。例如一卷卫生纸，我们习惯的是圆柱形，而“RE-DESIGN”系列将其重新设计为四角圆润的方柱形。这样既不易滚动，又节省空间。

这种看重日常的审美，体现在日本的各个领域。不仅是设计，也在摄影领域。荒木经惟出版的第一本摄影书，拍摄的是寻常街道里的普通男孩们。他们在镜头前的表情都是日常的，或嬉笑，或不经意地转头，或调皮地直视相机，不会给人刻意感，非常放松，让人感觉到书里还有着当时热腾腾的日常气息。

川内伦子的相机镜头下也捕捉到大量的日常。张开嘴的鱼，绷直的细线，剃了毛后耷拉下的鸡头，烟花绽放的刹那……给人的印象，似乎都是常常被忽视的琐碎日常，但在这司空见惯的场景中，她捕捉住了那暗暗隐藏着的一股张力。

在音乐领域，也可以看到“日常”审美的发挥。我在东京认识了很多有意思的独立音乐人，其中一位名字叫福原希己江，她就是日剧《深夜食堂》里那位安静地唱着插曲的歌者。我在东京三鹰市的音乐时间咖啡馆遇到她。她做了一张专辑《好吃的歌》，里面每一首歌的名字都是一道菜，讲述着和这道菜相关的她的日常和情感。她的声线不甜不腻，自由朴素，和弦走向毫不扭捏，听者的思绪却会跟着她的旋律翩翩起舞。

另外还有诗歌中的“日常”。金子美玲是日本的一位童谣女诗人。她的诗歌在用词和场景表述上非常细腻和生活化。比如《心》，她写道：“妈妈是大人／但妈妈的心很小／因为她说／有我就装满了／我是小孩／可我的心很大／因为虽然我还没有像妈妈那样也变成大人／可我的心里已经装了很多事情了”。就是这种类似于口语化的表达，简单、直白，但又是那么直抵人心，令人动情。

其实注重日常审美最早还要追溯到平安时代，日本两大古典随笔之一，清少纳言所著《枕草子》中有着大量日常生活片段的记录。写时节，写虫，写插秧，写可爱的东西，写得意的事，也写难为情的事。任何一件小事在作者看来，都是“颇具情味”的。开篇写四季：“春，曙为最，逐渐转白的山顶开始稍露光明。夏则夜，有月的时候自不待言，无月的夜，也有群萤交飞。若是下场雨什么的，那就更有情味了。”



川内伦子的作品，充满日常的张力，Untitled, from the series of "AILA", 2004 © Rinko Kawauchi授权发布

不仅是在千年以前的平安时代，直到如今，注重日常的审美依然渗透于日本生活的方方面面，包括对四季风物的充分感受，以及传统节日在人们日常生活中的鲜活存在。

春日樱花盛开之时，人们会成群结伴去樱花树下喝酒畅谈。东京的目黑川是赏花的名所，樱花落下的时候，目黑川几乎变成一条樱花瓣的河流。夏天的夜晚，日本各地盛行举办花火（烟花）大会。到了那一天，年轻的男女都会身着传统日本浴衣，拿着纸扇，踩着木屐，在河边

席地而坐，等待烟花升上夜空。

还有一年，我和朋友去往镰仓，四周全是浓郁的绿和湿润的空气，走着走着就到了晚上。我们在海边一家小店吃了刺身和海鲜沙拉，不久便听到远处“咚咚”的太鼓声。原来是镰仓地区的传统节日，一众人着装到位，头戴发箍，脚着木屐，抬着御神舆，喊着号子，仪式感十足，却又与如今的生活日常融合得那么恰当，令人恍惚间不知身在何处。

与神怪共居的日常



狸猫 京都 by浣熊先生



刘栌檬
TEXT

历史文化控的书虫一枚，重度日迷，偏爱倒腾日本色彩学和鬼神观，追起祭典就浑然忘我找不到回家的路，码过两万家日本酒店数据，脑中自备日本最佳旅行路线数据库。

在日本这片土地上，就算你仅做了短短数日的旅人，也会惊奇地发现，自己那么频繁地被提醒或被暗示着，“举头三尺有神明”。是的，日本人的日常生活，是和神怪共居的。在日本，你很容易寻觅到禅宗的踪迹，但与我国中原佛教那种肃穆感相比，日本的神道教和佛教并盛，衍生出一种和神怪相处的可爱自在。

吃饭前，从孩童到老人，都乐此不疲地对着餐食毕恭毕敬地来一句“いただきます”（我开动了），然后动筷进食。这种颇让人纳闷的自言自语，其实是在表达谢意，一是对料理人辛苦准备的感谢，另一个感恩的对象就是食物了：谢谢你以己命续我命。食物也有意志？食物上还有神明寄居呢，日本人最常吃的米饭里，就藏着88位神明呢（“米”字上中下拆解开，为八十八）。受万物皆有神灵寄宿的神道观影响，屋子里伸手可触的笤帚、盆钵、屏风乃至灯台，历经百年吸收了天地灵气也成了“付丧神”，夜间就恶作剧地游荡起来，这就是传说中的“百鬼夜行”，倘若夜归人不小心遇到，就得悄悄地屏住呼吸等它们散去。如今，每当盛夏七八月份，京都高台寺就张挂起百鬼的长灯笼，上面绘制着吐着舌头的独脚伞，冒着鬼火的幽灵，活蹦乱跳的独目小僧，还有本色出演的灯笼怪。

神怪故事，似乎总有种让人津津乐道的魔力，座敷童子、河童、雪女依旧活跃在孩子们睡前的小剧场里。假如看到菜单上颇为奇怪惊悚的吃食，如“绿河童”和“河童细卷寿司”，你可别惊慌失措，以为盘子上会陈列着河童本尊，连日本的小孩子都知道，这只是用河童爱吃的黄瓜做的“腌黄瓜”和“黄瓜寿司”。东兴锦糸堀公园里还保留着一尊河童雕像，作为“本所七大不可思议”的遗迹之一，剃着圆盘头、鸟嘴、背着龟壳的小家伙，正是恶作剧的主角。夜晚返途的渔夫们途经这里，听到“放下筐子，放下筐子”的呼喊声后落荒而逃，等到折返回来，肥鱼早已不翼

而飞。不禁遐想，假如小妖兽真的出现在这里，怕是也像《河童之夏》里的河童小咕，看着面目全非的现代社会便惊慌失措、逃之夭夭，一口气溜到人烟稀少的冲绳森林。

但是，在京都，也可能有那么几只大胆的狸猫，混进了人类社会！京都街角巷落的店铺旁，有尊信乐烧狸猫，活灵活现的，好像下一秒就要拍起肚皮唱起歌。狸猫变茶壶报恩的故事，让小家伙成了商人们喜爱的“财神爷”。看得多了，就开始想，这些也都是精于变身术的狸猫们玩的小把戏吧，不然为什么每个形态都不一样呢？在八坂神社对面的店铺下，那个子高高、体型魁梧的小家伙，该是曾经叱咤战场和狐军作战的“八百八狸”的后裔；清水道那只小小的还挂着属相绘马，憨憨地咧嘴笑，让人忍不住想摸摸它的头。说不准道行尚浅的，盯一会儿，就“啾”的一声，升起袅袅白烟，障目的树叶飘落，现出了原形本身。道行深的，该是变成了人形，恰如《平成狸合战》里的狸猫们所说，浓浓的下黑眼圈，是他们同族在人群中互相辨认的标记。

而在京都横行的神怪，可不止狸猫们。“人类居于城，狸猫行于地，天狗翔于空，人类、狸猫、天狗三足鼎立”，这并非《有顶天家族》里狸猫的妄言。逛京都的寺庙，好像哪里都有乌鸦的身影。乌鸦便是鞍马山红脸长鼻子天狗们的信使。某次起早逛到了建仁寺，森森的鸦声一片。和着耳边忽忽的风声，叶声沙沙如海浪般起伏涨落，时而在乌鸦高调鸣叫处戛然而止，听得我怔忪惊惧，不敢妄动。旁边的屋子藏着俵屋宗达绘制的《风雷神图》，闪闪的金光屏风上，风雷神腾云驾雾，怒目炯炯，雄姿灵跃，仙带乱舞。多次回想起来，我都暗暗思虑，是不是惊扰到了神灵的密会。有时候，却也笑自己的自作多情，所谓妖灵，不过是恐惧自然而编造出来的臆想吧，就像“岛国”频繁的地震，并不是鲶鱼怪在地下躁动，分明是板块间的碰撞。



栉田神社 福冈 by蚂蚁

但是看看奈良街头，最坚定的无神论者也会相信，神灵真的来过，并且在现代社会，也过得大摇大摆，逍遥自在！三三两两的鹿，伏在公交站东张西望，趴在店面门口浅眠。东大寺的鹿群尤其活泼，最爱调戏身穿浴衣的少女、亲近顽童。明明是人类的城市，可似乎鹿才是这里的主人。奈良人深信，春日大社的仙人是骑着白鹿而来，对鹿们也就格外宽容爱护。游人亲昵地摸摸它们，喂喂鹿仙贝。鹿饼干被举得高高的，它们也会一跃而上蹦起来！精明的鹿，就算围着鹿仙贝摊点偷吃两口，老大爷也不敢怎样，怕冒犯神明。就在我发呆愣神的时候，有只小鹿偷溜到我的背后，灵巧地用鼻子拱开背包，拽走了观光地图大快朵颐。想来，万城目学那个《鹿男与美丽的奈良》的故事，也不是毫无依据。在闲散的鹿群里，指不定就有一只精通谋虑的老鹿仙，忽然就开口说起话来，指点你如何躲过大阪老鼠精的眼线，给京都稻荷神的狐狸送信呢。

在日本，果然各种动植物都可能是神祇精怪呢，思量到这里，眼前

的风景也就可爱了起来。

从车水马龙的城市到静谧鲜有人至的村落，散布着日本人自己都统计不过来的神社、神宫。神宫比之神社，供奉的是特殊神祇或日本天皇宗室。恭敬地跨进鸟居，也就跨过了神界与凡间的“天门”，跟着老婆婆，在清水丰盈的手水舍，拿起一柄木勺漱口洗手，在殿落摇铃、敲钟、祈愿，怕是你我这些旅游外来者，都忍不住模仿。吐露心中的烦恼忧思，自是要找专门管辖的神祇才灵验。求学业要去天满宫找菅原道真，这位天神是平安时代满腹经纶的大学士。地主神社因为供奉着姻缘之神，每天都热闹有人气。有结缘的就还有拆婚的，安井金比罗宫的大神就帮人断烂桃花或求离婚顺利。假如想要避邪求平安，那一定要去晴明神社求一枚五芒星符咒。而倘若想要神祇知道自己的心意，那不得不找个绘马画上一番。而神灵各有各的脾气，河合神社的绘马就是镜子形状的，据说少女们用自己的化妆品在上面画出自己想要的容貌，日本第一美丽神就会帮她们实现呢！看着绘马上各异的表情妆容，仿佛是打开了美少女的表情包。而人们也不忘酬谢帮忙实现愿望的神祇们，负责姻缘的神灵们，只爱5元硬币（在日本，“5元”和“缘分”同音）。帮忙发财丰收的稻荷神就需要人们捐一个鸟居来还愿，伏见稻荷大社上绵延着一望无际的万座鸟居，这条红色的隧道走完需要3个多小时。

年年岁岁里，为了得到神明的庇佑，从出生命名、成人礼到毕业典礼，都会在神社、神宫举行。就算高楼鳞次栉比如东京，拐进神木葱葱的明治神宫，也能看到，身穿白无垢的新娘头顶红伞，挽着黑和服的新郎，进行一场最传统的和式婚礼。神明庇护着日本人，日本人也不忘时常关心一下神明的日常起居，供奉着天照大神的伊势神宫至今延续着“式年迁宫”仪式，每隔20年，神宫都要拆了在另一处重新修建，内部的宝物也要重新制作。如此大费周章，就是为了让神社保持常新。日本人已经替天照大神搬了20次家，这个传统也延续了1000多年。而且，倘若有幸，我们还能再亲临一场祭典狂欢！

祭祀本是凡人和鬼神交流、驱除厄运的仪式。日本的祭典集中在夏季，因此时气候炎热，疾病多发，驱逐邪祟的行事也集中于此时了。

一日，在人群熙攘、西装革履的大阪地铁，看到身穿浴衣的少女，腰后别着“天神祭”的团扇，等到回过神来，自己早就跟着她到了“天满桥”，像是走了一遭时光隧道，身边的人全都换上了浴衣装束。耳边传来轰隆隆的竞渡声，天满桥下的河川里，船渡手白衣湛湛，百艘彩船浩浩荡荡，人群里爆发出雷鸣般的呼喊，锣鼓弦乐声混着船桨击水声，交织出令人心神振奋的狂欢舞乐！待天色稍暗，花火冲上天际，绚烂绽放，桥旁依旧人声鼎沸，神舆上的少年古服翩翩，旋转着古伞的舞者踩着激昂的鼓点，舞动起黑夜的另一个高潮。游行的人群渐渐前行，而彩色的屋台前依旧不散场。



夏日祭祀，捞金鱼的少女 by卡洪莎

每当遇到盛大的祭祀，吃货们都少不了在屋台前饱饱地吃上一顿，混着鸡蛋撒着青青的葱花的大阪烧，红彤彤的苹果糖躺在雪花般铺满白糖的长碟里，泛着金黄色光的烤鱼围了炭炉一整圈！你总会怀疑，自己是否误入了动漫场景，屏气捞水气球的小正太，捞金鱼起劲的少女，穿行在身边的戴着可爱面具的少年。会不会有神灵也趁机逛得忘了回家呢？犹记得某次跟白发苍苍的老太太问路，她兴奋地说，前面有御手洗祭哦，“就算老太太我，也会去那里的神水池里，泡脚洗手，驱除病

邪，讨个吉利哦！”边说边指手画脚地提醒我，裙子太长要记得提起来。御手洗祭本来是用神水洗手祈求身体安康的，但现在人人都赤脚从桥下过，光着屁股的小朋友更是玩得不亦乐乎，谁还记得这是为什么从洗手变成手脚并用的狂欢呢？恐怕是日本人和神明相处久了，于是自然随意得如同老朋友了。

◎更多神社、祭祀推荐见附后攻略

日本国民文化中的禅意





张石
TEXT
资深媒体人，现就职于日本华文媒体。著有《川端康成与东方古典》《寒山与日本

文化》《东京伤逝》等，译著有《铃木大拙说禅》，腾讯·大家专栏作者，本文由大家首发。

日本宗教哲学家铃木大拙说：“禅宗以外的佛教各流派对日本文化的影响的范围，几乎仅仅限于宗教生活，只有禅宗超越了这个范围，这是意义深远的事实。禅深入到国民文化生活的所有层次中。”的确，在日本，禅远远超出了宗教范畴，而和艺术形式，如音乐、茶道、文学等联系在一起，也与精神医疗、日常生活等直接相关。人们常说，禅是日本的灵魂。

为什么在现代社会，禅会如此深入到“日本国民文化生活中”呢？也许正是因为现代工业化社会的到来，才使得禅在日本如此广泛地传播。

现代工业化社会最大的特点，就是分工的不断细化，人的工具性因此不断被强化，而且越发单一。人生的目的被单一的工具性异化，工具性的目的，代替了人作为整体生命一部分的目的，使人感到一种分离的痛苦，一种人与神、人与自然、人与族群、心灵与肉体、意识与无意识的分离的痛苦，这是一种失去了家园的痛苦——“孩子找不到家，游魂找不到坟”。正如弗洛姆所说，“人成了永恒的流浪者；他被迫前进，不倦地致力于填充自己知识的空白，从不知变为知。他必须向自己说明自身及生存的意义。他被驱策着去克服这一内在的分裂；他渴望‘绝对’，渴望另一种和谐，一种能消除使他与自然、与同伴、与自身分裂的祸根的和谐，并为此而殚精竭虑、苦恼万分。”

而禅，是一种试图克服这种分裂的尝试。禅试图建立一种无敌无我、无表无里的“绝对”的心灵状态，建立一种两境相入、圆融无碍的和谐状态。禅通过直指本心、见性成佛、不立文字、教外别传、一路所问、千圣不传等直觉性的修行方式，试图突破文化、语言、文字等纷纭的人造的原则，剥离出生动的自然的原则，在物的原则中剥离出鲜活的生命的原则，这就是禅家所说的“父母未生前的本来面貌”。据说佛祖释尊29岁出家，苦修6年以后，在菩提树下坐禅开悟，他开悟的第一句话

就是“万物与我同根”。老子讲“天地与我同根，万物与我一体”，而禅宗，正是印度高远的形而上学与中国的实践理性的完美结合。禅的现象与本体、认识与实践的一元论把“天之大美”——自然与世界的万千气象，融入深邃的东方式哲思之中，“青青翠竹，尽是法身；郁郁黄花，无非般若”般的独特思辨，试图克服物我对立而达到“变山河大地为真我，变真我为山河大地”的澄明境地，这是一条向宇宙生命开放、认同之路。在这里，人类抛弃了自我是宇宙中心的幻想，在开放内在宇宙的同时开放了外在的鸿沟，冲破了孤独、僵硬的自我限界，变对他人与世界万物的疏离为创造性的回应。他人，自然，甚至花瓣上的晚露，绿叶上的夜雨，晓鸡暮鸦，夏虫秋蝶，池上碧苔，叶底黄鹂，都不再与我无涉或对立，而是与我们心灵紧紧相连的此岸，是我们消除孤独的伴侣。



寺院内的枯山水 高野山 by胡贵

通常的人，只有和人在一起时才不会孤独，但是禅指引日本人认识到自然也是一个有声有色而情趣盎然的侣伴。日本人所写的俳句，深受禅的影响。俳句中的季语，就是在相应的季节，用当季的花鸟鱼虫、风岚雨雪入诗，这使他们不断到自然中去发现惊奇，每一次发现都是一次亲密的邂逅，都似经历一次禅悟，为他们克服现代的身心分裂提供无穷无尽的融合与回归的空间。他们在春天写道“春雷阵阵鸣，鲤鱼结苔老”“月在夜空行，手掌散落樱”；在夏天，他们写道“夜捕萤火虫，少年指尖绿”。有一天，我拿到一瓶日本伊藤园出产的“十六茶”，未品茶香之前，先被茶瓶上写的一首俳句所吸引——“落叶中流出禅问答”，这是一首获奖俳句，作者是兵库县芦屋市60岁的大和田弥惠子。我不由得深深感铭于日本人的禅心禅骨，普通人也能写出与自然季节如此贴近而又有禅意的俳句。

面对自然，放弃傲慢的态度，可以在自然中发现无限的秘密与共鸣；通过对自然进行创造性的回应，可以克服现代人“无家可归”的异化感。相应的，与日本人密不可分的生活艺术，如茶道、花道等也是如此，无不与自然及禅意紧紧相连。

这种内心宇宙的开放，并不是以与现代文明的对抗和批判的方式展开的，禅强调“平常心是道”，也就是说，禅无处不在，而心中有禅与无禅，要看自己的心态和做法。日本镰仓时代著名禅师道元认为：历代佛祖皆凡夫，佛道就是实践，悟道不要执迷高远的事情，每件细小的工作中都包含着悟道的契机。在这种禅的精神指导下，日本产生了“工作禅”，即将手头的工作做到极致，就能达到禅的意境。

虽然你的工作可能会使你体现出一种工具性，体现出与生命本身的目的乖离的单一性，但是如果你将智慧与祈愿全身全灵地投入，就会得到一种生命的整体性，与自然万物在“顿悟”般的灵感中合一，正如禅宗所说，“把一枝草为丈六金身用，把丈六金身为一枝草用”。禅的“平常

心是道”精神，使禅“深入到国民文化生活的所有层次中”，也使日本的每一个制品，即使一个锤子，也精致得像艺术品。

符号帝国

关于日本的七个关键词





刘柠

TEXT

作家，艺术评论者，长居日本，。著有《『下流』的日本》《竹久梦二的世界》《前卫之痒》《京都文艺散策》等。

友人初行东京，问我该看哪些地方和旅行注意事项，遂向他推荐了罗兰·巴尔特的《符号帝国》。对我来说，东京，不，整个日本，是一个超复杂的符号系统。但复杂归复杂，只要是符号系统，便自有其规律可循。照个人的经验，无论是初心之旅，还是久违之旅，经过最初的迷惑，一定会在某个时点上切入符号系统。而一旦切入，接下来，一切都会顺风顺水，自然熟稔得就跟从未离开过那个国家似的——这，就是“符号帝国”迷人的特质。

既然是符号，便有能指（符号的形态）和所指（符号的含义）。东瀛的符号系统，其“能指”亲切而萌，随处可见。用巴尔特的话说：“能指符号的帝国如此之广阔，它超过了言语的范围。”而“所指”却常令人感到困惑，其“微言大义”往往仅为日本人所知，却“不足为外人道”。结果，日本成了世人眼中的神秘国家；日本人，则成了循着某种神秘的“不文律”（不成文的规定）而行动的特殊人种，个个笔管条直，严丝合缝，仿佛行驶在轨道上的机关车。不过，机关车一旦脱轨，事儿可就大了——那是日本人醉了或“崩坏”（日语常用指精神崩溃）的时候。

铁道

经过160余年的持续建设，日本的铁道交通已无敌到令人“发指”的程度。京滨、阪神等都市圈，用“密如蛛网”来形容再恰当不过。根据不同的立地条件，除了我们常见的轻轨、地铁之外，还有有轨电车、单轨电车、缆车等各种形态：横切东京下町的有轨电车荒川线，被称为“叮叮电车”，它已经在古老的城市“叮叮叮”跑了100多年；在镰仓和京都的岚山等地，还有江之电、岚电等local线（普通车，相对快速车而言），距离不长，但车体超萌。

发达的城市铁道系统，催熟了铁道文化。媒体上常见这类消息：一条旧线路被新线路取代，就要停运了，最后一班车次的乘车券成了“永久纪念版”。为满足最后的愿望，也为将来留个念想，车站前排起了长龙。发车的那一刻，人们拍照、鼓掌、欢呼、流泪……“铁道控”是一大类，下面还分若干子类：如迷恋轨道者，称“铁轨控”；迷恋铁轨旁边的电杆者，称“铁柱控”，迷恋机车车体的，称“车辆控”；迷恋车上身穿铁道公司制服裙的女乘务员的，称“铁娘控”，等等。

驿＝宇宙中心

“驿”这个带有古风的汉语词汇，是车站的意思。驿文化，严格说来，应是铁道文化的一部分。日本城市的车站，无论大小，一定有其“标配”。即使再小的车站，检票口、时钟、自动贩售机、椅子（包括轮椅）、饮用水和站内放送也是必不可少的。一定规模的车站，则会增加相应的设施和空间，咖啡、饮食不在话下，且八成会有便利店和书店。而巨型车站（如东京站、新宿站、名古屋站等），那就不用说了，完全是一个袖珍城市！

京都站和大阪站，都是“巨无霸”级的车站。由建筑大师原广司主导概念设计的京都车站大楼，地下两层，地上15层，是京都市内的最高建筑。作为文化古都，京都人对建筑物的标高异常敏感，车站大楼地上70米的高度被认为是市民心理承受的极限。大厦里不仅有食街、商街、高级百货店，而且有博物馆、美术馆、大剧场；最高层的商务酒店，可俯瞰京都的夜景；位于10层的“拉面小路”，永远在排队，人未出站，舌尖可抵达列岛的所有招牌老汤——从博多的排骨面，到札幌的味噌面，再到关东的酱油拉面，不一而足。我喜欢在深夜，于地下食街打完牙祭，冒出地面，直接上4层，然后乘伊势丹一侧的自动扶梯，扶摇直上：171段，全长70米，高35米，从4层直奔11层。越往上，感到离头顶的出口越近，空气越来越凉。月明之夜，星云清晰可辨。人在电梯上，有种随

时会被“发射”出去的跃动感。正是在这个意义上，京都站被称为通天驿，是如假包换的“宇宙中心”。

制服社会

柳田国男说“服装最能体现一个国家国民的气质”，诚哉斯言。走在日本的街头，会发现日本人着衣的品位不俗，无论是西装革履的上班族，还是休闲随意的大学生，大多清洁、整饬，且衣服质地精良，做工考究。

而最能体现现代日本国民之气质者，非制服莫属，从警察到医护，从空姐到白领女性，从学生到蓝领，日本是当仁不让的制服大国。如果考虑到制服的天然属性——本质上带有某种“被强制检阅”的意味的话，日本人之偏爱制服的社会心理便耐人寻味了。



大体说来，两种潜意识的交织构成了如此心理构造的“底本”。一是专业意识，日本虽然是等级社会，但比起纵向的等级来，日本人似乎更看重自身的职业，干什么爱什么，以之为职业，因此被称为“职人社会”；一个成天跟砧板、鱼生打交道的厨子，觉得自己的职业很光荣，自然对系围裙、戴白帽招摇过市毫无抵触。二是集团精神，日本人在人群中会有意无意地强化“我是谁”“我在哪”等自我暗示，以确认自身的定位，确保不被边缘化；只要置身于集团中，哪怕玩得不够好，也没问题，就是不能掉队。所以，大公司的上班族们，每天早上拎着沉重的公事包，穿着颜色、款式差不多的西装，胸前别着社员徽章，在同一时间段鱼贯进入写字楼，是比什么都踏实的事。而制服，不过充当了一种职业化的道具罢了。

非对称性/间

日本建筑的一大原则，是非对称性。典型者，如佛教寺院，虽然山门、法堂、佛殿等主要建筑是在一条直线上，但从属的有时是很重要的建筑，并不排列在主线的两翼，而是因地势呈不规则分布。位于日本海沿岸文化古城金泽的铃木大拙纪念馆，是一个后现代和风建筑的摹本，“学习空间”“思考空间”和“水镜之庭”，大致构成了一个三角形。一般认为，这种非对称性，是受禅宗的影响，“一角”茶室、花道、枯山水等，均贯穿了这种不规则的特征。对内在精神的极端强调，导致了对所谓“均衡美”形式的无感和无视。

东洋建筑的另一个特点是“间”。传统的和风木造建筑，家屋内部由梁、柱分隔成若干“间”，每个间的面积都按标准尺寸的榻榻米来计算（称多少叠）。进得院门，从缘廊朝里望，玄关、广间（客厅）、居间（起居室）、寝间（卧室），在一条直线上。白天，布团等杂物统统被

收纳于壁橱中，各个间的障子（纸拉门）均朝同一方向拉开，地板是一张张散发着蔺草清香的榻榻米，每张的边缘用墨绿色的麻布滚边。榻榻米上充其量放一张被炉（和式小方几）和几个坐垫。南北（或东西）通透，视线全无障碍。在日本人的审美中，最高的奢侈是一览无余、广阔的空间感，而不是塞满了古董家具的逼仄居室。

和食

2013年，和食成为世界非物质文化遗产。如果说中餐的生命是色香味，日餐的要素，除了色香味之外，还有形，而顶顶要紧的，还有食材。

“形”同“型”，不仅是对食器的考究，更是对料理极致之美的追求。陶艺大师北大路鲁山人一生不懈创作，做得最多的其实是食器，风格质朴豪放，不拘一格。1955年，日本政府授予其“人间国宝”[注]称号，他却拒而不受，大艺术家的狷狂可见一斑。东京银座有家料亭，午餐和晚餐菜单完全相同，价格却差几倍。食客不解，问缘由，被告知午餐是普通食器，而晚餐用的是鲁山人烧制的食器。“买椟还珠”，说白了，是一种不同的美学思维及基于这种思维的价值判断，不仅不该被嘲笑，而且是理所当然的“题中应有之意”。

又有食材，多求鲜活。诸如《深夜食堂》中逼仄的居酒屋，东瀛遍地都是。吧台边上围坐了一圈食客，且喝且聊。头戴高筒白帽、系白色围裙的料理师（往往也是店主）在吧台里面忙活，边拾掇鱼生，边有一搭无一搭地跟食客扯闲篇。一条鲜活的加吉鱼从池中捞上来，搁在砧板上，还打着挺儿，头便被钉在了板上。庖丁（日料的厨刀）飞舞，三下两下，鱼就被片成了鱼生，只剩一根脊骨。然后头尾用一根竹签穿起来，放在长盘里，切下的鱼生则盛在中间，还是鱼腹的位置。当盘子被端给吧台边上的客人时，鱼的植物神经尚未死，嘴还在张合。那边，食

客的筷子就上来了……

如此，仅隔一道40厘米宽的吧台，在与料理师的话语应酬间，眼瞅着，手起刀落，料理完毕，所有的食材都百分之百新鲜，调味料（也多是用昆布、鱼骨等自然食材制成）只是点缀。全部料理程序均在食客眼前呈现，完全排除了后厨暗中操作的可能。这，就是日料的品质。

鲁山人尝言：“日本味道的最高点是‘无味之味’，是料理人之心，是盛食物的一餐一盘。”

---

1. 人间国宝：根据日本文化财产保护法，由文部科学大臣认定高度表现戏剧、音乐、工艺技术的个人为“重要无形文化财产保持者”，称“人间国宝”。



©赵赵

日式生活

提及四季，我想起电影《小森林》中，那个位于日本东北地区的村落“小森”。女主角市子，因为无法适应城市的快节奏而回到小森，在大自然的四季交替中过着自给自足的生活。

夏日里，抬头望去，小森处在片片深绿和浅绿之中，市子用酿酸米酒消除无尽的湿热，采来酸酸的胡颓子做成果酱，颜色深红。秋日里，当地居民依旧手工收割稻谷，高高的稻谷在田地里堆起来，远处，涨裂开的紫红色通草果挂在枝头。当秋叶被秋意渐渐染红的时候，人们经常吃一种糖煮板栗的甜品。冬天的小森白雪皑皑，有鹰在天空盘旋，暴风雪与阳光交替而至，凛冽而刺眼。居民把纳豆贮藏在白雪覆盖的地下，等到“捣年糕大会”时用来做纳豆糯米团。春日来临，人们会在春收节上庆祝，跳神舞，吃面皮、雁月糕，喝甜酒。屋外，小森的一切又开始自由生长。

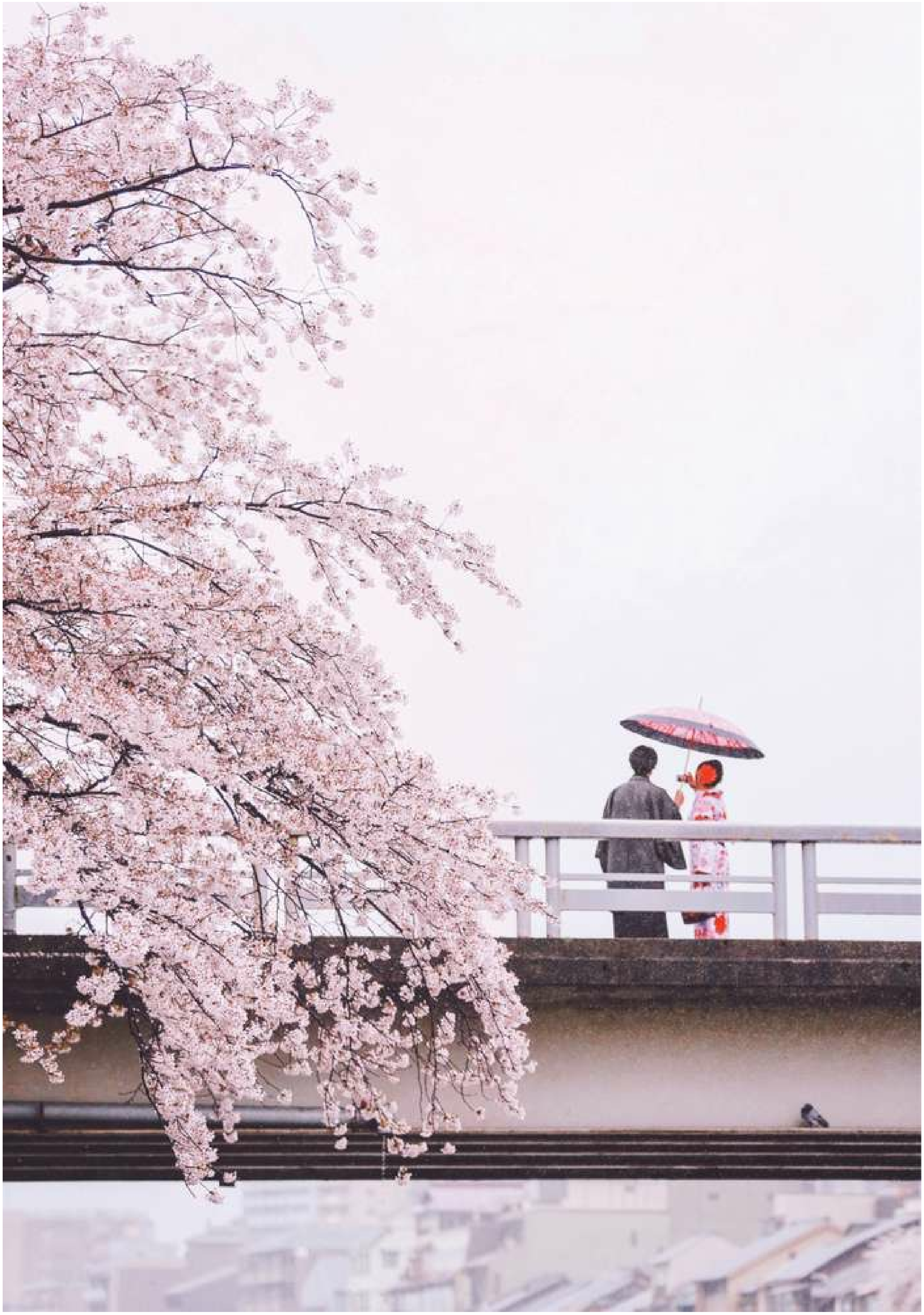
村落小森只是日本的一个缩影，然而每每目及这样的日本，我都会被一种认真的精神感动，植物认真生长，人们认真生活，时令节气、作息、食材、器具、服饰，一切事物都被认真对待，生命的美感就这样安静地流露出来。

怀着这样的情绪前往日本，细心观察，竟是此生独一无二的探访。“为寻找春天的到来，女孩子们早早换上柔和的春装，商店里则出售各种樱花口味的糕点”，而“日式旅馆中长廊拐角处的和花、博古架上的画卷、纤细灵动的器皿盛着的料理，都是踩着季节感的鼓点不断变换的”。每当四季流转，人们一如既往地敬畏又虔诚。而我，遇见这样一个四季循环的世界，见到不一样的树木和花朵，遇到另一种祭祀和节

庆，认识那些过着另一种生活的人们，把这些收藏起来，仿佛真的多活了一辈子。

TEXT 荞麦

风物诗，四季流转



雨中的樱花 京都 by刘顺儿妞



常梦虹

TEXT

初中开始因为二次元与日本结缘的八零后，第一次踏上东瀛的土地便一发不可收拾。去过多个国家后，仍然被这个国度的前卫与传统的矛盾之美深深吸引。爱原宿街头的潮牌，也爱古刹清晨的禅音，更爱仪式感与美味并重的日料文化。

日本有一种说法，“每逢樱花时节都会刮风。”樱花引诱一阵风，刹那间花瓣随风飘散。有人说这就是日本的灵魂，是日本人对待生活的态度。可能吧，樱花恰如日本的无常与悲情审美，“花期短暂，又在短暂中丰盈盛放。”

樱花每年相似，却每次都能夺去人们的心。我记忆中的樱花，与柔美的春装，与樱花味的和果子，与家人一同赏花，与小学中学入学的回忆，如此种种回忆并存在一起。对日本人来说，“花见”（赏樱花）带来的欣喜和感伤存在于日常中。谷崎润一郎说过，“樱花若不是京都的，看了也和没看一样。”于我，就换做“樱花若不是日常的，看了也和没看一样”吧。

因为留学，我在北京生活了7年。我想，北京春天的桃花和漫天飘着的柳絮，与日本的樱花一样，对于当地人的情感意义相同吧。如此想来，我们看到了彼此的日常风景，就像交换了人生，是一种微妙的、奇妙的体验。

——田中悠树［日］

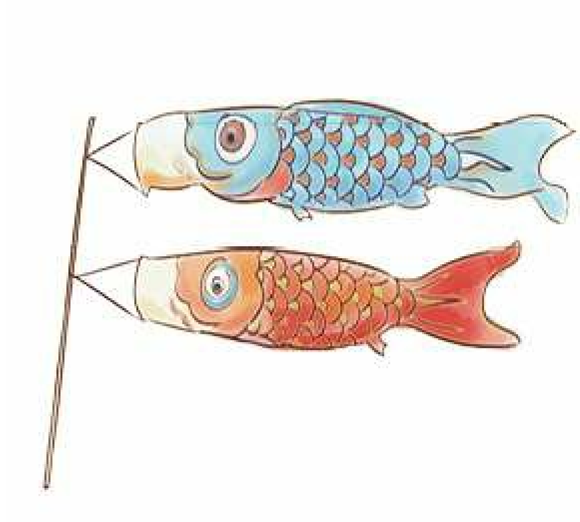
风物诗这个词语，是日本审美中重要的环节之一。词义原指歌颂风

景与季节的诗歌，后来引申为能够表现季节感的事物。林林总总的节日与活动、应季的果菜与花草、微妙变化的着装，共同构成了日本人心中的风物诗，也为旅行者指引了绝妙的四季旅行。

春之风物诗

日本的3月被称为“弥生月”，取万物萌发之意，细雨绵绵，乍暖还寒。3月3日，有女儿的家庭会摆放精美的女孩节人偶。日本的学校一般在3月中下旬结课，路上不时可以看到身穿传统绔式和服的毕业生，鲜艳的图案为早春增添了一抹亮色。3月，寻找春天来临的标志是日本人的习惯，女孩子们早早换上柔和的春装，称为“春先取”，而樱前线（樱花开花预测的等期日线）的降临则标志着春天的正式到来。





4月又叫“卯月”，取卯之花盛开之意。这个月赏花，特别是赏樱花是日本人最重要的事，全国各地赏樱名所会举办樱花祭，商店里出售各种樱花口味的糕点和和风小物，到处是一片粉红。又正逢新生入学和公司的新一年开始，街道上洋溢着蓬勃的朝气。

5月，日本大部分地区迎来一片片新绿，这个月又叫“皐月”，取耕种之意。此时尚未进入梅雨季节，晴朗的天空下熏风阵阵，十分惬意。此时樱花大多已经飘散，但藤花、芝樱盛放。5月5日是日本的男孩节，有男孩的家庭会悬挂鲤鱼旗迎风飘扬。月中，东京的神田祭、三社祭，京都的葵祭，仙台的青叶祭，都是非常值得一看的盛事。

○春季旅行

在饮食上，春季讲究尝鲜，各种野菜、水菜、竹笋等微苦的蔬菜最应季，新鲜的鲣鱼刺身是餐桌上的时令美味。草莓和樱桃也陆续上市，赏花时则少不了新茶配上花见团子。春季气候温和，薄款柔美的和服与樱花交相辉映。

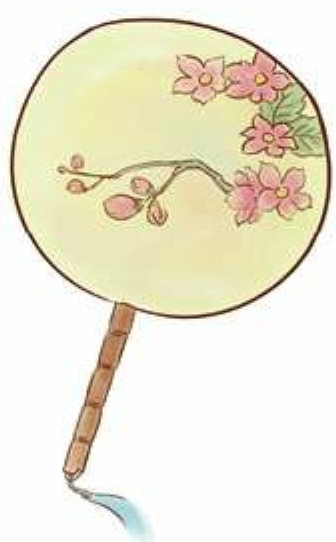
在路线选择上，以京都为中心的关西赏樱之旅固然经典，但客流量非常大，如果已经赏过樱花，那么可以错峰出游，京都3月可赏梅花，5

月可赏紫藤，又逢葵祭，也非常迷人。奈良同为古都，樱花和小鹿搭配如同童话世界，奈良吉野山则是日本最壮美的赏樱地之一；大阪则可以乘船赏樱花；如果选择关东赏樱，可以将都市中的樱花、园林中的樱花、名城下的樱花与富士山樱花一网打尽。

夏之风物诗

6月份，日本大部分地区沉浸在绵长的梅雨中，也因为谐音得名“水无月”。这个季节紫阳花盛开，到处绿意盎然，传统的和式房屋会悬挂起风铃，点燃细长的蚊香。乡村地区晚上可以看到漫天的萤火虫。6月下旬迎来夏至后气温升高，不少店家将精致的扇子作为招牌。

7月是日本最热的一个月，经常会有阵雨和强烈的阳光。时逢七夕，古代日本以挂在竹枝上的短歌表意，又称“文月”。7月是日本一年中最热闹的月份，各个地方都会有自己的祭祀活动，最有名的包括京都的祇园祭、大阪的天神祭，各具特色。各个城市和度假区域都会举办自己的烟火大会，届时满街身着浴衣的青年男女一起逛夜市、吃小吃、捞金鱼。





8月又叫“叶月”，取早秋思叶落之意，闷热的8月延续了7月的热闹，有烟花大会，有青森睡魔祭、仙台七夕祭、德岛阿波舞等活动。8月中下旬是日本的盂兰盆节假期，加上暑假，海边和山中避暑地多度假消遣的情侣和家族，竹刀切西瓜和试胆大会是非常有趣的夏日活动。8月中旬，兵库县西宫市会举办高中生棒球决赛，也就是千万人瞩目的夏之甲子园赛事。

○夏季旅行

盛夏季节的日本，寺庙中多荷花与睡莲，路边朝颜（牵牛花）与桔梗花盛开，田野中则有着大片向日葵与薰衣草，清脆的蝉鸣不绝于耳。天气炎热时，冷荞麦面、素面和刨冰是最受欢迎的食物，新鲜的蔬菜大量上市，在京都等一些地方还保留了古老的川床料理。另外，土丑日（一般为7～8月）还要吃鳗鱼饭。无论男女，和式浴衣配团扇都是受欢迎的夏日搭配，前往海边则少不了泳装、草帽和墨镜。

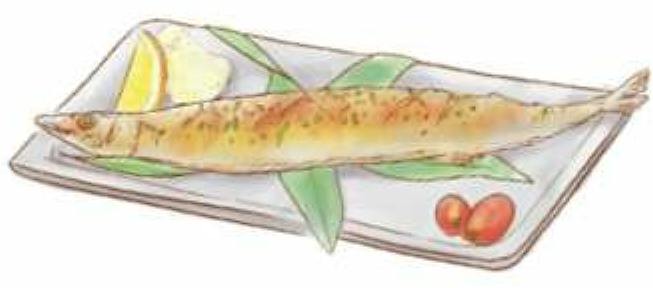
夏季的日本到处都有节庆和活动，特别是东北、四国等平日较冷门的地区，也会因为节庆变得火热起来。6月的镰仓被紫阳花环绕，7～8月份的北海道赏花行非常热门，如果想感受传统风物诗，不能错过关西

的祭祀。而以东京为中心的关东地区，夏季有各种演唱会、动漫活动和花火大会。

秋之风物诗

9月天气转凉，夜晚开始变长，又叫“长月”。日本和中国一样过重阳节和中秋节，会以品菊花酒、吃月见团子来庆祝。9月秋分前后是彼岸节，日本传统里超度亡灵来往两界的日子，会为逝去的家人扫墓并供奉佛坛。此时日本许多地方的彼岸花（曼珠沙华）盛开，鲜红的花朵非常凄美。





10月被称为“神无月”，在日本神话传说中，各路神仙要在10月份前

往出云大社集会，所以各地的神都不在了。这时日本秋高气爽，桂花（金木犀）与菊花盛开，新米和各种物产纷纷上市，是大快朵颐的季节。日本的中学一般在10月举办读书会、运动会和修学旅行，经常能看到集体出行的初高中生。

11月，日本大部分地区开始降霜，叫作“霜月”，晚秋转凉时的几天因为气候与春季类似，又有“小春日和”的说法。这时的枫叶开始逐渐转红，山区中层林尽染。秋游赏红叶是日本人秋天必备的活动。11月15日是“七五三节”，家中有3岁男女童、5岁男童和7岁女童的家庭会为孩子盛装打扮，带孩子到神社参拜，庆祝又长大一岁。

○ 秋季旅行

日本秋季的气候是一年中最凉爽舒适的，适宜户外活动。日本一直有“食欲之秋、读书之秋、运动之秋”的说法，秋季农作物丰收，海产肥美，栗子、柿子、香菇和秋刀鱼是应季的美食，这种时候就不要在意体重了。路上行人衣着的颜色偏向沉稳和厚重，与秋天缤纷的落叶相搭配。

一般从10月开始北海道可以赏红叶，11月中旬本州岛大部分地区枫叶变红，京都、琵琶湖、日光、镰仓、箱根的红叶都很有看点。北海道的红叶虽然少了古迹的点缀，却更为壮丽，时间更适合“十一国庆节”假期出行。

冬之风物诗

日本的12月又称“师走月”，指年末僧人到处奔走。12月迎来两个重要的节日——圣诞和元旦跨年，东京、横滨、大阪等大城市在圣诞节来临之前会装扮得非常有西洋味，到处火树银花。一过12月25日，街头的

装饰会在一夜之间换成日本传统的门松与镜饼，大部分日本人忙于为亲友和工作伙伴写年贺状（贺年卡），参加年末的忘年会（聚会），并进行大扫除。

1月取全家和睦之意又叫“睦月”。新年第一天，大部分人要盛装前往寺庙上香或神社参拜许愿，全家团聚在一起吃年菜、打年糕，玩羽子板和花札、歌牌等传统游戏。有些家庭还会让年轻人用毛笔一笔写下汉字作为新一年的抱负。1月上旬，各地的惠比寿神社会举办十日戎祭祀，祈祷商业繁盛，以重商的大阪和兵库县最为热闹。1月中旬，各地年满20岁的青年迎来了自己的成人仪式，一般会盛装到神社参拜留念。京都的“三十三间堂”会举办远射节，刚成年的少女们会身穿华丽的和服在寺内拉弓射箭。





2月份称为“如月”，天气寒冷中带有一丝春意，许多地方仍被大雪覆盖，北海道等地区会举办各种冰雪节，是玩雪、滑雪、泡温泉的好季节。西南部的梅花早早在枝头绽放，一些温暖的地域（如伊豆），河津樱也开始绽放。2月初是节分日，要撒豆子驱鬼，并对着特殊方位吃惠方卷求吉利。西方的情人节对日本影响很深，2月14日这天，女性会赠送义理巧克力给相识的男性作为一种礼节，如果是恋人或者心仪的对象，则会赠送亲手制作或特意挑选的本命巧克力。



雪中的太宰府天满宫 福冈 by爱拉

○ 冬季旅行

冬季的日本，气候相对湿润温和，东北部多雪，非常有冬天的季节感。12月末到1月，许多营业场所和景点会放假休息，对旅行而言稍有不便，但可以感受到截然不同的两种节日气息，还可以滑雪、泡温泉，度过一个惬意的北国假期。1月份更是年度大打折的季节，可以用优惠的价格买到新年福袋。日本的柑橘类水果在冬季上市，在和式房间里，看着窗外的雪景，坐在被炉中吃蜜桔，是冬天的生活方式。年末年始交替的时候，日本人会穿上最华丽的和服来庆祝，爱漂亮的女生也可以租一套，搭配毛领大褂等保暖配饰，美丽而不冻人。

冬天去北海道玩雪是最热门的选择，如果不想扎堆，新潟、群马、长野等东北地区也有非常优质的雪场和温泉。1～2月恰逢岐阜的白川乡

雪中点灯，对世界遗产感兴趣的朋友不要错过合掌村一年中最美的季节。

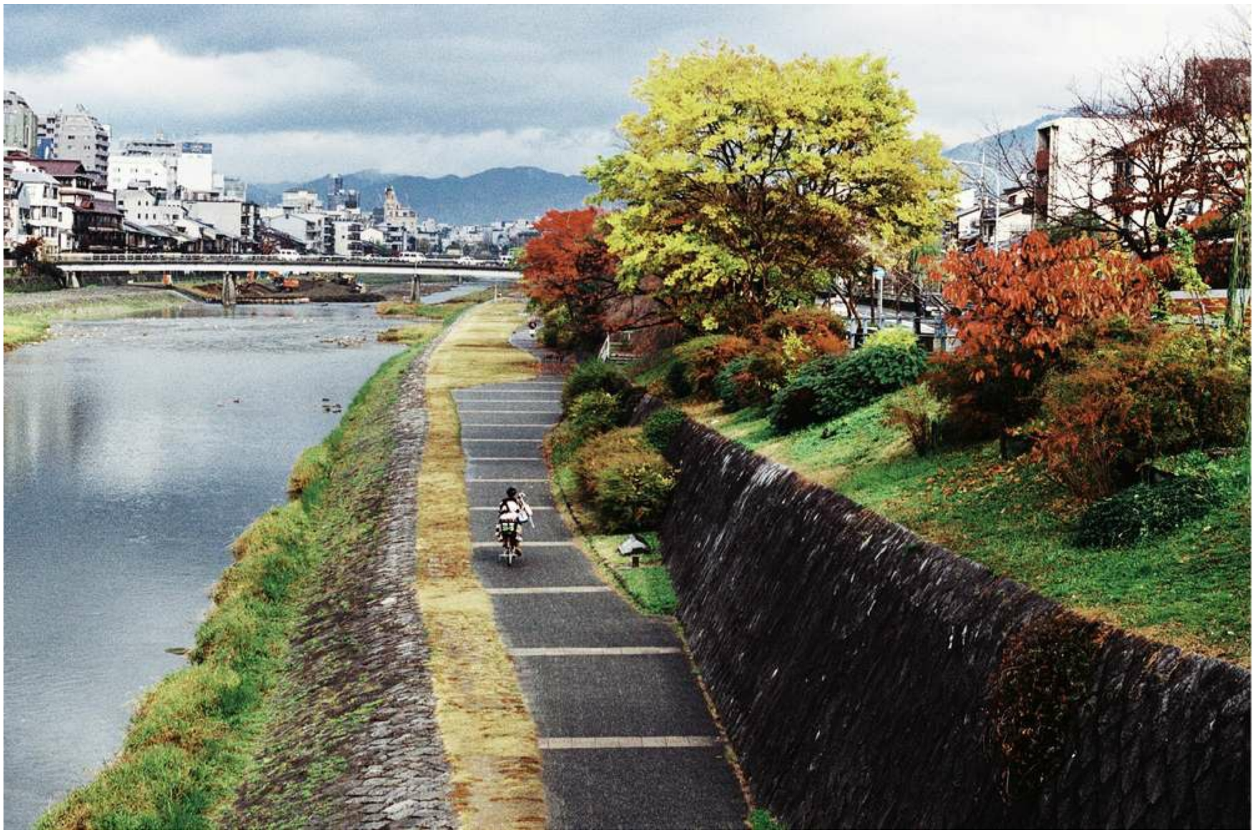
◎更多四季旅行线路见附后攻略



桜散る 春の季節は めでたいな / 樱花散落了，春天真是圆满啊
春 京都背割堤 by海洋



夏が来た 暑い季節が やって来た / 夏天来了，终于到了炎热的季节
夏 日本山梨县富士山脚下河口湖 by大村



秋が来て 本を読んだら 本の虫 / 秋天到了，读起书来就会变成书虫吧
秋 京都鸭川 by浣熊先生



雪が降り どこもかしこも 白景色 / 雪花降下来，到处都是白色的景象
冬 北海道 by黄太胖先生

和风旅馆，定格的江户时代



柊家别馆的女将 京都 by大村



刘栌檬
TEXT

历史文化控的书虫一枚，重度日迷，偏爱倒腾日本色彩学和鬼神观，追起祭典就浑然忘我找不到回家的路，码过两万家日本酒店数据，脑中自备日本最佳旅行路线数据库。

◎ 往日不解，有人会为了“住店”前往某个目的地。当看过日式旅馆处处流淌的风雅，四季流转的庭院，纤细灵动的器皿，女将亲切又得当的一拜，那一路的车马劳顿便在感动中消散了。

对于旅途中住宿的记忆，常常是泛着香气的白床单裹着奔波劳碌的酸痛，头沉如铁，腿脚无力，就这样熬过旅途中最冗长乏味的过场。然而，带着蔺草香的日式旅馆，无论何时忆起，眼前似乎总有一位身穿和服的女将。盈盈一拜间，露出发髻和领间的那抹白颈，似是诠释了女子的所有妩媚娇柔，耳边仿佛珠子撞击玉盘般响起“期待您的再次光临”。

入住日式旅馆，你我怕是都缘于想亲历古人生活方式的好奇心。久囿于钢筋混凝土，若起居坐落间，皆有温凉的古木倚靠，躺卧其中，是否也蓦然唤起了那份亲近自然的初心呢？偶然涉猎日式美学，才渐渐知晓，日式旅馆中，长廊拐角处的和花、博古架上的画卷、纤细灵动的器皿盛着的料理，都是踩着“季节感”的鼓点不断变换的，处处流淌的风雅原来皆有来处。后来翻到日剧《鸭去京都：老铺旅馆女老板的日记》，看到女将为了一道食材或是浴桶的清洗，拜访与旅馆唇齿相依数十年的匠人们，听他们骄傲地将每道工序娓娓道来，心中激荡起某种感动，原来旅途中的我们，就连休憩的时候，也在被这片土地和它的人民用原始执拗的盛情呵护着、招待着啊。

可惜的是，并非在所有日本城市都能觅得日式旅馆的踪迹。东京大阪，也只找得出寥寥数间建在混凝土里的和式房。只有一步一古寺的京都，才撑得起日式旅馆的大背景。从人群熙攘的京都站里挣扎而出的旅人，走走路就会惊喜地发现，一所所和风浓郁的日式旅馆沿街而立。盛名满满的古寺城池旁，也不乏同样历史悠久的和风住所。谁叫这里是以历史为傲的京都呢？千百座寺庙尚可被呵护着仿佛停留在江户时代，而

日式旅馆更是不能辜负了这城市的包容心，随意安扎于幽深的小巷里，不用特意搜寻，信步而行皆有所遇。每个日式旅馆聚集的街区巷落，浑然天成了一副自己的个性风姿。

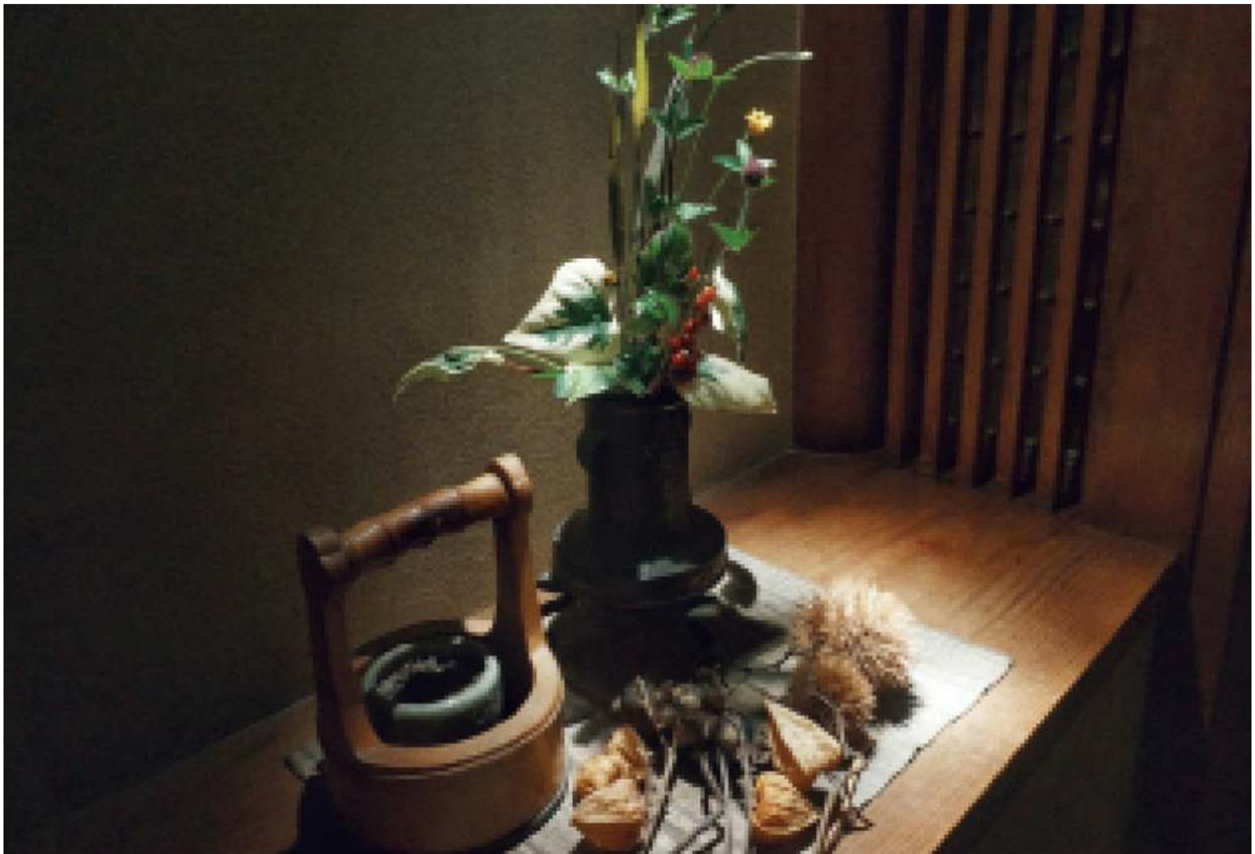
自八坂神社沿着高台寺、二三年坂东行，前往清水寺的散步道，是每个对京都魂牵梦萦的人都必须走一遍的和风小路。爱美爱逛的姑娘们还能趁机采买和风小物、试穿浴衣，将日式气息一次沾染个够。沿路曲折蜿蜒，一色的木栅店铺，古朴风趣。初次来访时，偶遇一栋似是民居的小宅，低矮的青石围墙前，曼妙的树枝、青坪、石灯笼，层次迭出，犹如一幅充满禅趣的山水画，赏之不厌，石阶延伸到京格子网织的门前，引起无限遐想。禁不住想要一探究竟，瞥到门边工整的木牌“き乃ゑ”，才恍然记起，这竟是那家历史悠长、以京怀石料理闻名的Kinoe旅馆。一路上，走走停停，让人留步的竟然皆是旅馆，田舍亭修葺工整的门庭、元奈古的竹篱围墙、力弥门前的小亭，细细抚看流连难舍。此处的旅馆小巧精致，每次仅仅接待几户顾客，价格每次2000～3000元人民币，需要提前一年预约才能入住。

细细盘查起来，原来那田舍亭的京豆腐在幕府时代就闻名天下，元奈古的怀石料理玲珑剔透，长居米其林指南榜单。也难怪这些旅馆左右邻舍，皆是名扬京都的食亭。虽然同是料理，在日式旅馆享用，却能够享受到一种“霸道的温柔”。客人在入住前选择好“一泊二食”或“一泊一食”，随后便没有什么点菜的权力了。可也不用有丝毫的担心，大将（主厨）会从前菜到甜点都按照季节一一搭配好。比如春季的餐点每一碟都能寻觅到一丝绿意，连白豆腐也是绿碟相衬，更少不了一枝挺拔的春笋；秋来主菜则变成了暖人心胃的松茸小锅，餐点的颜色也变得绚丽起来。每次用餐，都像是享受一次餐桌上的山水画。

在京都这个以尊崇传统为傲的城市，当地人聊起麸屋町小路上的百年旅馆御三家——俵屋、炭屋、柊家，总是与有荣焉。“俵屋石碱”是京都赫赫有名的伴手礼，传说这香气淡雅、质地柔滑的肥皂，正是由花王

操刀，俵屋女将的精益求精之心可见一斑。爱好茶道的旅人，可以来炭屋寻求茶道文化的精髓，每月1日和7日，炭屋都会用最正宗的茶道接待来客。而造访柊家的游人，大都会爱上那里的庭院，稀叶疏木微妙地重叠成影，茶道风格的石路和净手钵创造出一份明净的空间，这是让川端康成也怀念的日本式的宁静安详。高级日式旅馆里，一举一动间，全都重现着旅馆文化的精髓。

日式旅馆文化一直讲究一种全部托付“仲居”的依赖感。仲居指的是日式旅馆的女招待，她们并不是随意分配，而是都有特定服务的客房，当预定客房的客人到来时，仲居带领客人进房，定下用餐的时间。初次下榻日式旅馆时的情况记忆尤深，傍晚溜达了一圈回来，房间乱丢的包都被仲居摆放好，榻榻米上也整齐地铺好被子。那时尤然不知，准确地于氛围中读取客人需求正是对仲居的考验之一。仲居们逐个端上餐点，辅以餐点的介绍，并适时地为客人添饭加酒，在规模性接待的旅馆，此般情景早已被餐厅大桌饭取代，如今也仅在秉承传统的高级日式旅馆才能见到了。高级日式旅馆的价位也不可小觑，约3万元人民币一晚，体验一次极致的服务，应是此生无憾了。




旅馆和料理中的四季装饰 京都 by陈霄



柊家别馆的女将 京都 by大村

京都的可爱，在于它传统的外衣下包容着日式旅馆的不同版本，数量众多却各有风情，最让人惊叹的莫过于京町家的改造，保留着传统的风情却不失现代生活之便利。京町家本是江户时代商户用作前店后居的小宅，有的町屋中间还保留着庭院。波浪状的瓦块下，颜色浓深的排排红壳格子，仿佛一刀切下般平整，起伏的冲笼窗、犬矢构筑出町屋的空间想象。最有趣的是门口极窄，通道狭长，曲曲弯弯的，但走出通道便豁然开朗，这种构造纵深如鳗鱼，被称为“鳗之寝床”。如今的京町家，西式床被搬进了和式房，现代厨具进驻厨房，偶尔出现几个颇具现代风情的灯饰，也是和谐而不突兀。望一眼窗外，日本人的精神空间庭院还在那里。由于京町家古时就是连栋而建，租下町屋，自是收获了一整片日式街道的风景。町屋聚集的街道，保存尚完好的，如花见小路至建仁寺一带，漫步在街巷小路，走走停停，望着旁边齐整的町屋格子线条，一栋栋擦身而过，穿过一个个路口，总是让旅人有一丝恍神，自己莫不

是在这幅似曾相识的画卷里一直原地踏步吧？！

日式旅馆的一大况味，就是任水脉流淌带走疲惫，心中萌动着关于温泉的想象。空旷的浴场唯有天地为伴，落雪纷飞，身上却被温泉熨得火热，是何等的惬意逍遥。可惜的是，京都虽有百年旅馆，却无泉源，难以尽享温泉观景之乐。好在从最北的北海道一路向南到九州，有温泉的地方就有日式旅馆，山野间更不乏千年老店。泉源丰富之地，日式旅馆沿着温泉的分布，往往形成一条温泉街，路上大多是带着腾腾热气浴衣装扮的行人，带着满脸的餍足，譬如洞爷湖、登别、伊豆半岛的修善寺等。日式旅馆里，大多有室内温泉和露天风吕[注]两种，倘若害羞，还有私人专属的包场。虽然有的地方交通并不方便，如山间的箱根定山溪等，但是预订了旅馆，老板一般都会出来迎接。而下吕、城崎之地，则多是日本当地人造访，人少泉多，有时还有二三个泉场随你挑选。而连日本人都鲜有踏足的枥尾、平汤温泉等地，只有天然的巨石围成的浴场，这就是现在为同道中人所津津乐道的秘汤了。新穗高温泉因为人少，还是罕见的男女混浴！日本大多数的日式旅馆，无论室内泡澡还是野外泡汤，都是男女分开的，进入之前，用浴场的洗浴设施将身体清洗干净，是必不可少的步骤。

日式旅馆承载着厚重文化的同时，礼仪也颇多且繁琐，就算不小心犯错也不要担心，当地对旅人格外的包容。不如轻松享受这份馈赠，当然，离别的时候，不要忘了对女将和仲居说一句“お疲れ様でした（辛苦了）！”

◎更多日式旅馆信息见附后攻略

---

1. 女将：通常是指料理店、居酒屋和旅馆等场所里，像将军一样能独当一面并有己见的女主人。
2. 风吕：原意是澡盆的意思，但日本人在风吕里是不能搓澡的，必须在淋浴中把身子洗干净以后，进入风吕中泡着，有缓解身心疲劳的作用。

露天风吕，冰与火之歌



泡温泉的猴子 北海道 by Blukie Lan



李贤文
TEXT

教育旅行家、国际游学专家，隆德大学科学硕士、早稻田大学硕士交换生，曾负笈瑞典与日本，著有《旅行不是一味药》。

“顺着他手指的方向，我看见河对面那公共浴场里，热气腾腾的，七八个光着的身子若隐若现。

一个裸体女子突然从昏暗的浴场里跑了出来，站在更衣处伸展出去的地方，做出一副要向河岸下方跳去的姿势。她赤条条地一丝不挂，伸展双臂，喊叫着什么。她，就是那舞女。洁白的裸体，修长的双腿，站在那里宛如一株小梧桐。我看到这幅景象，仿佛有一股清泉荡涤着我的心。我深深地吁了一口气，扑哧一声笑了。她还是个孩子呐。

舞女的黑发非常浓密，我一直以为她已有十七八岁了呢。再加上她装扮成一副妙龄女子的样子，我完全猜错了。”

第一次读到《伊豆的舞女》是十三四岁的光景，与川端康成笔下的舞女年纪无二，对于看起来好像“十七八岁”的女主角并无特别的喜爱，甚至觉得故事中的人物个个索然无味，情绪也刁钻得有些莫名。直到豁然读到这一段，女主角忽然便“赤条条地一丝不挂”起来，令少年的我大惊失色，一时五味杂陈，久久无法释怀。

这以后很多年，我始终有两个解不开的疑问：其一是为何川端笔下腼腆又迟疑的日本男人，会进化成村上春树故事里沉溺于肉体快感的少年；第二个问题则困惑了更久——莫非日本真有混浴的温泉？

2010年深冬，我在去神奈川县箱根的火车上忽然想起了很多年前读到的这个故事。那时对故事的记忆已残破不清，唯有舞女浓密的黑发映在脑海。我想，如果真是从露天风吕中站起身来，腾腾的白烟笼着白净的躯体，瀑布般乌黑的长发，的确应是特别显眼。此行箱根，慕温泉之名而来，期望川端诚不欺我。

箱根与富士山颇近。天气晴朗的日子，你从任何角度都能清晰地看

见富士山那巨大的轮廓。作为日本的象征，富士山那姿态优美舒展的线条，很好地诠释了日本文化的情趣。“雪如纨素烟如柄，白扇倒悬东海天”，江户时代的诗人石川丈三笔下的雪山既淡雅又简约。日本温泉那种看隆冬里世间悄然不动、雪霜静谧、万物苍茫而美好的闲情雅致，亦是极为东方的。

我在日本求学期间，虽去过数次温泉，但在箱根汤本那次泡汤，最值得拿来一讲。一是因为箱根交通便利，可供大多数人参考。二是，箱根汤本的温泉旅社本身国际化做得够好。汤本的温泉旅社鳞次栉比，你大可随便走进一家，就像午后喝杯咖啡那样随性。温泉的价格也很亲民，私人浴室也不过2000日元，即使对于学生，也是可以不假思索地消费呢。

我和女朋友Laura从汤本站走出，径直沿着大路走进位于小河对岸的四星级富士屋酒店（Yumoto Fujiya Hotel）。本想订个贷切（私人浴室），可惜最后一间刚刚被人订下。英文颇不灵光但容光焕发的中年妇女极力推荐我们先分别尝试男女独立浴池，过一个钟头再享受私人浴池。

或许因为国际化的缘故，这家酒店已打造得颇为便捷。领取了浴袍与保险柜的钥匙后，我便独自去到男汤。更衣室里虽一个人也没有，但能听到淋浴间里哗哗的水声。尽管早已不是第一次与外国人赤身相见，但与不拘小节的欧美人相比，我倒是担心会在“过度文明化”的日本人面前显得粗鄙。

男性浴池含有一个室内浴池和一个露天风吕。唯一一位男性正躺在方形的室内浴缸里闭目养神。门外是一座石头围起来的露天浴池，蒸腾的白烟后面是茂密的树林，树枝上还积着前一日留下的雪，衬得略显粗犷的意境雅致了许多。

我径直在露天浴池坐下。抬头望着二月黄昏的天空，看起来虽阴

沉，眼角却满是暖意。

不多时，那位男士也推门出来，径直找了露天浴池里离我最远的角落坐下。他从头到尾没有看我一眼，倒也显得极其自然，连我都怀疑自己是不是被氤氲热气遮住，消失在蒸汽里了。日本人不管是与人打交道，还是避免与人打交道，举手投足都恰到好处。哪怕浴池里只剩我与对面那位孤寂的日本男士，我也似乎感受到了天地间无声交流的诗意。

那位日本男士还在坚持，我则见好就收，起身回到大厅。这时Laura已迫不及待地取了私人浴池的钥匙。我们穿过一扇又一扇挂着布帘的门，推开私人浴池的房门。

虽说是很小的房间，除了一个2米见方的木质浴池以外，只有一小块梳洗打扮的地方，但是那种别致和周到却深得我心。我置身氤氲的蒸汽里，全身每一个毛孔被日本文化的闲情逸致填满了，真是舒坦到极致。

说起泡汤的礼仪，无外乎三点。



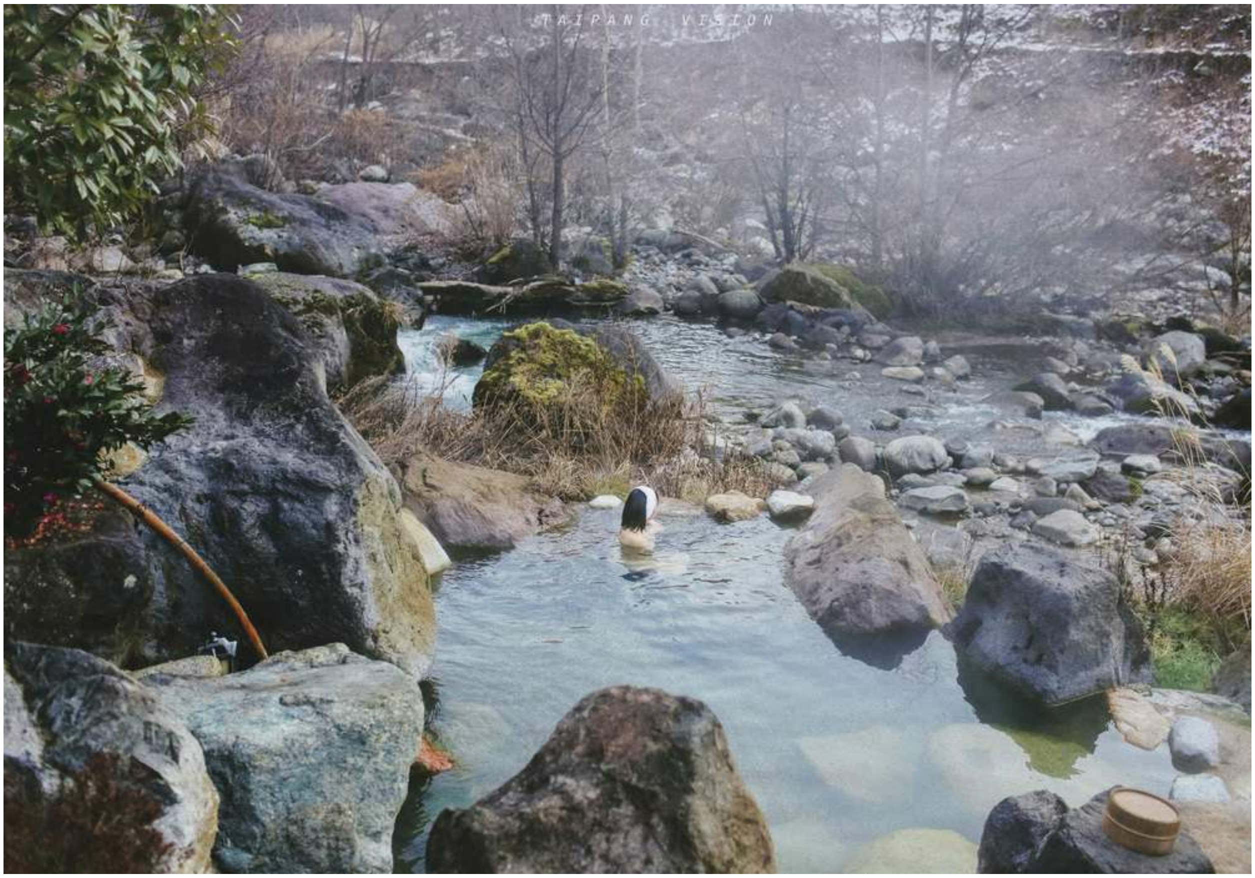
新穗高温泉 by黄太胖先生

第一，入池之前，身子务必洗净。矮矮的水龙头下摆着瘦小的木凳，十足的日本风味。不过坐在低矮的木凳上，一手举着喷头，一手搓洗全身，实在别扭得很，很难想象日本人是如何日复一日保持这种古怪的姿势。

第二，尽管你有一条毛巾，但不可泡在水里，最多只能学日本人的样子顶在额头上降温。从毛巾叠的形状一下子就能看出我并非日本人，所以我便干脆正视自己外国游客的身份，随心所欲起来。

第三，泡汤便是安静地泡在汤里，不能喧哗，更不能搓澡。像在中国的温泉泳池那样，不时打打水仗，或是游个来回，已不能用煞风景来形容，恐怕会被驱逐出馆。

日文温泉虽说规矩重重，但说到底与各国差别也不太大。倒是男女混浴，几乎是日本温泉迷永恒的话题。身边虽有不少朋友言之凿凿，但要真问起“你泡过吗”，回答多半还是“我听说过”云云。



新穗高温泉 by黄太胖先生

将温泉水划出三六九等、验明成分、标注功效的，恰恰是“死脑筋”的日本人。日本多数温泉都有一张鉴定书，标明该温泉对应病症的疗效。比方说，温泉普遍公认可以治疗神经痛、肌肉痛、关节痛、痔疮、畏寒等。这类温泉，其实与热水浴的功能无二。个别温水（可能）可以治疗皮肤损伤、皮肤病、妇科病、糖尿病、肝病、高血压、贫血等，这些也会在鉴定书上直接注明。比泉水成分更好理解的是酸碱度的不同。酸碱度小于7的温泉，属于酸性温泉，对于皮肤炎症和皮肤角质化有一定效果。排名“天下第一”的草津温泉，自古以来就是治疗皮肤病、慢性妇科病和高血压的胜地。相对而言，酸碱度大于7.5的弱碱性温泉，则被认为是美肌温泉。因为在弱碱性的温泉里，毛孔中的油污将会分解，皮肤将更加紧致通透，所以很受女性欢迎。位于长野的昼神温泉，酸碱度达到了9.5，是女性泡汤圣地。

过去的日本温泉确有混浴无疑，但明治天皇早已将混浴作为“不文明”的风俗取缔了。现在，只在偏远的乡下还保留着简单的混浴。个别古老且名声在外的温泉还以混浴为招牌，可能也只是因为场地有限，没法改造。不过要是你以为去到如今的混浴温泉，就能像川端康成一样看见浴池里赤条条一丝不挂朝你招手的妙龄少女，岂不太天真了？

事实上，现在的混浴一般分为两类。一类是泉质不透明的温泉，如秋田县乳头温泉乡鹤之汤的混浴大池。这种温泉池设计有一个专门的通道，直通女更衣室。女性从女更衣室直接入池，并在浴池的一侧享受温泉。除非特别主动的女性或冒失的男性，否则双方都不可能看见对方的裸体。

另一类温泉的泉质虽然透明，但温泉旅社都提供大浴巾，供女性严严实实裹住胸部以下，比身穿泳衣还要保守。尤其对于外国游客而言，想要在国际化的温泉胜地享受男女混浴，只能是天方夜谭。在东京这类大都市地区，混浴更是被明令禁止。

温泉旅社还有一个有趣之处，便是明文规定“有文身者不得入内”，有时还会以多种文字标注。日本黑道往往文身，但不许黑道泡汤，不知原因何在。我倒是很想看看，如果对面坐着一个满身刺青的壮汉，温泉旅社将要如何收场。

◎更多温泉信息见附后攻略

做平安时代的少女



京都的和服少女 by南山



Cheer

TEXT

生于台北，走过25个国家、140个城市，到过北极角追麋鹿，最长的出走是70天的欧洲之旅。喜爱日本的干净与多元，已搜集京都的春夏秋冬，每年都得去趟日本才过瘾。

仲春天气回暖，日本樱花季即将来临。每逢这个季节，我都会想到这句话，“只有不知趣的人，才会在樱花季当时穿上樱花花样的和服。”

只有春天来临之前，才穿樱花。

和服的规矩很彻底，每一套和服都经过精益求精的剪裁和缝制，穿着时更要注重季节与场合，服饰与姿态相辅相成，成为内外兼具的完美礼仪。若有一些出格，你便被视为不懂风流雅事的人。

尤其是和服上的花样，分门别类至为详尽。例如，与季节有关的花样，一般应该在比该季节早一点儿时穿上。因此，樱花花样的和服，只在每年一月初至三月中旬才能穿。据闻，春季伊始有人穿上樱花花样的和服，是表达自己期盼樱花季到来的感受。大家一看到那件和服，便纷纷讨论今年的樱花什么时候开，这就是一起分享期盼春季到来的乐趣。

另外还有一种说法，就是和服花样再怎么漂亮，相比盛开时的樱花都不可企及。人是渺小的，早点儿放弃与自然万物攀比的念头吧。

——春野樱子［日］

每一套美丽的和服，都经过了精益求精的设计剪裁,穿着时更是力图体现服饰与人相辅相成、浑然一体的美。和服作为日本传统服饰，既有传承，又恰到好处地融入了现代日常生活。在日本，出席冠礼、婚礼、葬礼、传统节日，或者参与剑道、棋道、茶道、宴会的时候，人们都会穿着正式恰当的和服。当夏天来临，祭祀密集，人们又普遍穿上轻薄的浴衣。

我们看起来区别不大的和服细分为六七种，适合不同场合。日本人自己若是穿错和服是非常失礼的，比如已婚女性穿振袖（日本未婚女性的盛装礼服）保准见笑于人。川端康成获得诺贝尔文学奖时，其夫人穿振袖出场，说是为了让国际人士见识“日本之美”，社会舆论也是毁誉参半。

如今和服体验馆的服务一应俱全，提供和服、浴衣、舞妓服体验等。去体验的人太多，几间大的和服体验馆都提供中文服务，预约、信件往来、到场接待、衣服挑选都是全中文沟通。

一般来说，大多数人会选择和服及浴衣。夏天天气炎热，祭典众多，适合穿上鲜艳又轻薄的浴衣出行；春秋两季温度适中，适合典雅的和服；而冬天最好的装扮是和服加上大围巾，显得优雅华贵。

京都几家和服体验店所提供的样式有五六种，从正式到轻便，我们可以从中窥见日本的和服礼仪。

振袖（ふりそで，furisode），是未婚女性的盛装礼服，在和服中最为豪华，通常颜色鲜艳华丽，常见到日本女生穿去卒叶式（毕业典礼）、成人式。这种礼服分为大振袖（114厘米）、中振袖（约100厘米）、小振袖（85厘米）三种，梦馆提供的是中振袖，冈本则有大振袖的选择。

留袖（とめそで，tomesode），是已婚女性的最高级礼服，从江户

时代一直传下来。在当时，已婚女性会把原本长长的袖子剪短以方便做家务，也符合当时贤妻良母的形象。冈本与染匠都提供留袖租借。染匠只提供印上5个家纹（在脖子正下方、两臂、两胸）的黑留袖，这通常是婚宴时亲戚或媒人的穿着。冈本则除黑留袖外还提供色留袖的租借服务，这种通常是参加好友婚宴、年初的初釜（茶会）穿着。

访问服（ほうもんぎ，ho-mongi），这是应用最广的正式服装之一，通常日本的女生都会有一套，且不限于是否已婚，只要是特别的场合，比如婚礼、相亲都可以穿。若是要参加正式的仪式，会穿上绘羽——这种和服上会有大片的图案，将衣服摊开可以看到一幅完整的图画。

小纹（こもん，komon），就是重复图案，用型染工艺印制面料制成，基本上所谓和服体验能穿到的最多就是这种，属于非正式和服的一种，可以穿着上街购物、聚会，但是不能穿着去参加正式仪式。

浴衣（ゆかた，yukata），顾名思义，就是浴袍，在平安时代为了洗澡后吸干身上的水分而产生，通常是直接单衣上身，里头不需要再穿襦袢。过去原本不能穿出大街，但现在大多数女性都会穿着浴衣参加祭典。

穿上和服，当然要找些日式风格的景点拍照，而祇园、清水寺一带就是日式风格最浓厚的区域，伏见稻荷也是个必去的景点。特别推荐将宁宁之道到祇园一路安排在下午至傍晚的时间，那时宁宁之道人潮散去，夕阳昏黄，正是艺伎准备工作的时候，穿着和服走在这些弯弯曲曲的小巷中，仿佛一个转弯真的会推开那扇木门笑脸迎客。

如果时间充裕，可以尝试岚山路线（竹林——度月桥——清凉寺——大觉寺），这里有长远深邃的竹林，摇着小船的桂川，清凉寺的绝美长廊，还有舒国治推荐的大觉池，喜好日式清淡恬雅的姑娘不可错过这条路线。


東二六

游客穿上和服，行走于日式街道 by Peter

一期一会，寻茶之旅





彭蕾

TEXT

跨文化研究博士，常年游走在各种文化之间的跨文化体验者，对不同地域、生态、

语言、习俗、文化历史等综合因素作用下的个体及共通行为有极大兴趣。

◎ 一期一会（いちごいちえ），日本茶道用语，出自日本茶圣千利休的弟子山上宗二所著《山上宗二记》中提出的《茶汤者觉悟十体》。“一期”表示人的一生，“一会”则意味着仅有一次相会，即意味着每次的茶聚都是独一无二的。

2015年，我在一次机缘巧合下展开了10余天的日本寻茶之旅，在日本当地专业茶人的带领下，搭乘飞机、新干线，驱车自驾，从南到北，深入日本繁华都市背后的寂静村庄与山野，探访了日本的主要产茶区，体会了日本茶文化及其源头——中国茶文化之间的遥相呼应。

密集旅行结束后回望一路之行程，恍觉这大概也将是此生独一无二的一段探访吧。日本南部九州岛上大片连绵的原始森林，在细雨蒙蒙中仿佛身处世外的古老村庄，美丽、苍凉而略带寂寥。山上宗二所说的“一生中唯一一次的茶聚”，仿佛说的也是我与邻国这些山庄原野之间一份难得的缘分，如同人与人之间的若干初见与擦肩，一期一会，说的是茶中的道理，也说的是人生。

根据迄今最早的文字记载，茶叶在唐宋时期随着遣唐使来到日本，最早在寺院和贵族武士阶层流行，日本坊间至今流传着日本留学僧侣最澄将带回的茶种在京都比叡山的传说，这也使京都附近的宇治成为日本最负盛名的产茶区之一。江户时期是日本茶道的灿烂辉煌时期，日本吸收、消化中国茶文化后，终于形成了具有自身特色的日本抹茶道、煎茶道。

第一站 九州 鹿儿岛

因为位于日本的南部，气候温和，鹿儿岛是每年最早有新茶出产的地方。我们此行的第一站，便是距鹿儿岛市2小时左右车程的雾岛

（Kirishima）山区，隐藏在大片森林中的坂本（Sakamoto）兄弟经营的有机玉露茶园（Sakamoto Brothers' Organic Gyokuro Garden）。

坂本兄弟俩是当今日本茶叶界有机栽培法的先驱性人物，他们自主调配有机肥料，利用堆肥自然发酵的方法令土壤升温预防虫害，以此专门栽培制作日本高端绿茶玉露。



为了给我们展示有机茶园土壤的疏松程度，坂本大哥在自家茶园地

里用一根木棍轻松插进土壤层至少一米深。他们通过各种试验精心调配有机堆肥，土壤形成了一个微循环系统，在各种真菌作用下，土质也自然变得异常疏松，不用施任何农药。

坂本大哥颇有武士风范，其实是个内心细腻的文艺中年，茶叶栽培之余喜欢画武士美女主题水彩画。在基地参观之后，坂本大哥摆起了茶席，我们闲聊着。品尝的玉露茶，清香扑鼻，颜色碧绿，与中国绿茶相比，植物气息更浓郁，仿佛喝到了一大片青草地。

第二站 福冈县 八女市星野村抹茶

告别雾岛山区，我们一路驱车北上，来到位于北九州的日本名茶产区福冈县八女市星野村。沿路风光俊秀，空气潮湿、森林茂密、云雾缭绕，气象条件和中国杭州龙井产区颇为相似，看来高品质绿茶的地理生态环境要求大抵相似。

星野村是日本为数不多的仍然用传统方法种植、加工绿茶的地区之一，茶树需要在采摘前用茅草覆盖20天左右，以控制光照，从而减少茶叶的苦涩滋味，增加更为鲜甜的口感。

八女地区出产各式日本绿茶，其中尤以抹茶著称。参观抹茶加工厂时工作人员告诉我们，上等抹茶都使用传统花岗岩石磨，抹茶的品质与磨盘内部的纹路设计密切相关，这是体现石磨制作者素养的关键。由于抹茶的市场需求很大，如今大部分工业化生茶的抹茶使用的都是金属材质的磨。尽管已经是自动化生产，每小时仍然只能磨出约50克抹茶粉，所以上好的抹茶都价格不菲。

星野村附近有很多小茶店，供前来参观的客人品茶和购买当地茶叶。5月初正值新茶上市时节，每家茶店里都有专程驱车前来的日本游客，品茶，吃茶点，末了还可以到附近的温泉旅店小憩，相当惬意。

第三站 京都府 宇治田原町有机茶园

我们乘坐新干线直线北上，回到主岛，来到此行的下一站，位于京都附近的日本最早的有机茶园之一：宇治田原町Harima家族有机茶园。Harima家族茶园历史悠久，创立于1858年，从茶叶栽培到加工，一直坚持家族式茶园经营，经营包括玉露、抹茶、煎茶在内的各类日本有机绿茶。现任名誉董事、家族第六代传人Harima　Yoshiyuki先生1972年在茶园喷洒农药后病倒，他自此认识到天然有机栽培的重要性，家族开始把部分茶园转为有机栽培，到1982年，Harima家族全面实现了有机种植。Harima　Yoshiyuki先生同时也是日本首位邀请欧盟有机鉴定委员会访问日本的茶人，并于2009年获得了欧盟有机协会认证证书。

我们到访时，京都也正经历一场细雨，Harima家族茶园半隐在京都

近郊的树林中，家族的老式木屋在盛放的杜鹃映衬下显得宁静、安详，仿佛世外桃源。Harima老爷爷亲自接待并带领我们参观自家茶园，细雨蒙蒙中的茶园和木屋令人心生向往，但紧邻茶园的高架电网提醒我身处一个早已脱离了手工农耕时代的高度现代化社会。对于工业化发展带来的通讯便利，及伴随其间不可避免的生态环境破坏和污染，究竟孰是孰非，如何平衡，仍然无从解答。

鹿儿岛 美老园 （Birouen Tea Room）Mr. Hiroyuki Mori 九段品茶师的家族茶屋

地址：5-2，Nakamachi，Kagoshima.

网址：birouen.com 电话： 099-226-3441 电邮： k-seicha@cocoa.ocn.ne.jp

福冈县 星野制茶园（Hoshino Seichaen） Mr. Shinya Yamaguchi.

地址：Hoshino village，Yame city，Fukuoka.

网址：www.hoshitea.com

京都府 宇治田原町Harima家族有机茶园 （Harimaen Organic Garden）Mr. Yoshiyuki Harima.

地址：Kyoto， Tsuzuki， Ujitawara-cho， Oaza-Okuyamada，Koaza-Kawakami 152-1

网址：www.harimaen.co.jp/en.php

日本茶产区



与中国各大类茶叶在市场各占一隅的局面相比，日本出产的茶叶中九成是绿茶，依照制法和茶叶生长的位置，细分出各种名称，而这些茶的香气、口感又各有不同，喝的场合也有讲究。在制作上，中国绿茶多用炒制杀青，泡出来的茶汤香味突出，茶味浓。日本茶叶多用蒸汽杀青，这样的茶色保持翠绿，茶汤味道清雅圆润。

日本茶叶的大致种类分为玉露(Gyokuro)、抹茶(Matcha)、煎茶(Sencha)、茎茶(Kukicha)、粉茶(Konacha)以及后加工的焙茶(Hojicha)、玄米茶(Genmaicha)，其中煎茶是日本人最常喝的绿茶，产量约占八成。好的煎茶挺拔如松针，色泽墨绿油亮，冲泡后却变得鲜嫩翠绿。一般煎茶的蒸制时间约为30秒，超过30秒的叫作“深蒸煎茶”，茶叶中的苦涩味道会比一般煎茶少。

1 鹿儿岛（Kagoshima Prefecture），日本南部九州岛的主要产茶区之一，因为气候温和，茶树生长迅速，茶芽也较早长出，是每年最早有新茶出产的地方。

2 福冈县 八女市（Yame, Fukuoka Prefecture），位于九州岛北端，气候和暖、土壤肥沃，昼夜温差大，早有朝雾，对茶叶的生长可谓天时地利。八女市以产煎茶为主，八女玉露也是茶中极品。位处山间的星野村栽种占全国产量一半的玉露，有浓厚的甘甜味，星野抹茶的质量之高也堪比宇治抹茶。

3 京都府 宇治（Uji, Kyoto Prefecture），据说日本的第一棵茶苗便是在山清水秀的京都宇治种下的，难怪一提到日本茶，首先就会想到宇治抹茶。茶农在茶树发芽前20天覆盖遮阳，使得茶叶翠绿香甜，苦涩味道相对减少，造就了代表性的宇治抹茶。

4 爱知县 西尾（Nishio, Aichi Prefecture），这里生产抹茶的历史非常悠久，颜色更为幽暗深绿，茶汤口感圆润。

5 静冈县（Shizuoka Prefecture），离富士山不远，多排水性良好的丘陵地，土壤又有雪山泉水滋润，是栽培绿茶的绝对宝地，当地茶以煎茶与深煎茶为主。

6 埼玉县（Saitama Prefecture），是关东最大茶叶产区，出产煎茶为主。虽然栽培量不高，但历史却悠久，在江户时代就已有茶叶生

产，其中以狭山茶最为人知，它采用一种高温干燥烘焙的方式，也造就了狭山茶区别于其他茶的浓厚香味。



©南山

多谢款待

对于旅行地的风土人情，我们总会有着浪漫的想象。舟车劳顿，异国他乡，食物最能抚慰旅途中那颗饱受颠簸的心。用胃去体验，似乎是和这片土地亲近的最好方式。

这几年，我常常独自旅行，喜欢和当地人聊天，了解他们平日常去的街道小巷，去寻找本地人排队最多的小店或摊位，从早点到夜宵大排档。因为本地顾客多，我便笃定了那些食物一定融合了当地的水土。听着本地话，吃着当地的食物，这个地方我便是真的来过了。

对日本饮食的最早记忆源于小学偶然读到的栗良平的《一碗阳春面》。那碗贫寒人家相濡以沫的素面让我难以忘怀，仿佛是人间最好的美味。后来看到藏匿在巷子里的深夜食堂，沉默有心的大叔老板奉上小红肠、厚蛋烧、茶泡饭、猪肉酱汤，这些简单的食物配上一壶清酒，对于来享受料理的人是最幸福的馈赠。每样食物都有他们牵绊的回忆，会让他们想起念念不忘的人，于是胃便慢慢养成了一种相思的习惯。每当深夜，看到剧中的主人公拿起筷子说“我要开动了”，我都会吞着口水，流着泪水。日剧中展现普通人和食物的日常又优雅的关系，让我对日本料理怀着亲切的好感。

日本料理从食材的挑选、加工，再到器皿的搭配组合，都无时不刻地呈现着精益求精的匠人精神，仿佛精心呈上的不仅仅是食物，还有料理人的那份心意。日本料理讲究原汁原味，可以将常见的食材做到极致，比如很有嚼劲的饭团、很筋道的拉面。食材原产地和应季也是日本料理强调的观念，我们可以透过食物和土地的连结，去了解这个地方的饮食理念、生活方式，去感受真正的舌尖上的富士山下。

TEXT 刘航

执着的料理人

工藤英良先生访谈



工藤英良在日本国驻华大使馆 by孙玉倩



工藤英良

TEXT

日本国驻华大使馆官邸主厨

在我的童年时代，父母经营了一间居酒屋，于是我可以近距离接触很多日料菜肴，并了解到制作的方法，可以说是耳濡目染的环境。在我高中毕业的时候，当时有个非常受欢迎的电视节目叫作『料理铁人』，我受到激励，想成为一名专业的厨师。

饭后日本人经常会说一句“御馳走様でした”。这句话中，“御馳走”的意思是，主人为了招待客人而四方奔走，收集最新鲜、最好的食材。“御馳走様でした”就是表达对主人奔走之情的感激。准备最佳的食材，是料理人非常重视而执着的部分。在我们品味日本料理之前，先来认识这位执着的料理人——工藤英良先生，渐次走进最为日常却又最有仪式感的一日三餐。

《寿司之神》与《深夜食堂》这些作品中，描述了厨师与菜肴的关系，食客与菜肴的关系，在中国也有很多人观看过。工藤先生对这两种关系有什么看法呢？

工藤先生：这两部作品我非常喜欢，对我触动最深的是《深夜食堂》中的店主（剧中称为master）与熟客们的交往，能够感受到人情与温暖，通过观看影片可以自然而然地得到治愈。

关于这两种关系，我觉得厨师通过菜肴来款待客人，客人通过品尝菜肴来感知制作食物的人，两者是无法切断的联系。除了像《深夜食堂》中出现的这种有吧台位置的店铺，实际上厨师和客人在用餐中，直

接交谈的机会非常少，联系两者的桥梁就是菜肴本身。像《深夜食堂》中表现的那样，即使不通过谈话，也可以建立相互信赖的关系，我感受到料理中蕴含的无限可能性。

在制作日本料理时，料理人是否对食材本身非常执着呢?

工藤先生：的确非常执着。原因在于，日本料理的重点在于引出食材本身的精髓部分。像连加热工序都没有，单纯靠刀工的刺身料理，就是想最大化地体现出食材的味道所在。日本料理的神髓就体现在食材本身的色、香、味与质感的组合中。

将不同的食材组合在一起，加入各种香辛料和调味料，再配合多样的烹调手法，是中式和西洋料理的思路，有时又被称为“加法的料理”。相比较而言，日本料理对食材的处理则简单得多，主要的调味料只有食盐、酱油和日本酒，旨在除掉食材本身的腥臭和苦味，并强调补足风味。因此，日本料理又被称为“减法的料理”。

饭后，日本人经常会说一句“御馳走様でした”，这句话中，“御馳走”的意思是，主人为了招待客人四方奔走，收集最新鲜、最好的食材。“御馳走様でした”就是表达对主人这份奔走之情的感激。换句话说，除了厨房中的处理外，准备最佳的食材，这点是过去的料理人非常重视而执着的部分。

日语中用餐前说的“いただきます”这句话应该如何理解呢?

工藤先生：日语中这句话有两层意思，首先食物都是由有生命的生物转化而来的，用餐是得到了它们的生命。说“いただきます”，是对地球上存在的动植物和生命体表达尊敬与感激之情。第二层意思是对准备了这一餐的所有人表达感谢。

那么在日本人日常生活中，也会像电视剧中那样先说“いただ

きます”再用餐吗?

工藤先生：如果是自己用餐的话，一般在心里默念就可以了，如果大家一起吃的话，说出来比较有气氛。

我们现在最熟悉的日本料理菜肴，比如寿司、天妇罗、烤鳗鱼等，都是起源于江户时代的。关于这些菜肴，工藤料理长可以跟我们分享一些背后的趣谈吗?

工藤先生：这些都是江户时代一般市民日常生活中能够接触到的菜肴。当时主流的餐馆形式是一种叫作“屋台”的小店，类似我们今天的快餐厅。关于寿司的来源，有一种说法是，那个时代的东京湾渔业发达，为了让工作繁忙的江户市民吃到新鲜捕获的水产，各种到手后可以迅速吃完的菜肴应运而生。另外，当时的烤鳗鱼不是今天常见的盖饭形式，而是切开后用竹签串起来再加盐烧烤这样简单的烹调形式。

今天，寿司、天妇罗、烤鳗鱼这些菜肴，在超市、熟食店以及身边到处都有的便利店中都可以买到，常见于家常饮食中，对日本人来说是非常熟悉的料理。现在，许多所谓专门店的餐厅将一种菜肴作为主打，也诞生了许多高级店。在东京银座有名的寿司店，仅仅10贯寿司就定价3万日元。同一种菜肴，既有身边触手可得的家常菜，也有门槛不低的高级料理，这一点代表了日本料理的有趣之处。

工藤先生有什么个人比较偏好的食物推荐给来到日本的旅行者?

工藤先生：我出生在东京，最想推荐的还是东京的各种专门料理店，像寿司、天妇罗、鳗鱼、荞麦面、乌冬面、拉面这些专门店，都非常值得去尝试。在日本，这样的专门料理店可以将一个菜品做到非常极致的程度，我为他们精益求精的态度而感动。我在日本的时候，经常喜欢去一些商店街中的小店，虽然店面不起眼，但是看到老爷爷辈的厨师

满怀热情地做一碗面时，内心受到极大触动，而成品也是极其美味的。这样的小店，一碗五六百日元的拉面，每天会制作200～300碗，厨师是非常熟练到位的。这样的专门店是非常值得大家去尝试的。



现在去日本旅行的中国人越来越多，许多人是第一次来到日本。工藤先生觉得有哪些礼仪和常识，是在日本用餐时需要注意到的？

工藤先生：在中国，用餐环境比较喧闹，点单时大声地叫服务员是

比较正常的行为。但日本整体而言用餐环境更加清静，只要招手，服务人员就会过来，保持安静的用餐环境是很重要的。

现在有些中国的朋友想去尝试一些类似于怀石、高级寿司等人均消费比较高的高级店，去这样的店有什么需要特别注意的吗？

工藤先生：我在东京生活时间长，整体来说，我觉得东京的店氛围还是比较宽松的，用餐礼仪不会过于严格，而在像京都这种古城内，一些历史悠久的名店铺要求会更加严格。有一次我夏天前往一家老铺，因为穿着牛仔裤和凉鞋就被拒绝入内了。现在很多店铺开在格调比较高的酒店中，前往的时候应该注意避免短裤、拖鞋等过于休闲的着装，即使不穿西服，最好还是正式一点。另外，一般而言，档次比较高的餐厅，菜肴是套餐的形式，有时还会有厨师特别制作的当日限定品，这样的菜肴一般不会让食客觉得太离谱，体验都会比较满意。点单前，服务员通常会询问有没有忌口和特别的要求，可以根据自己的情况进行说明。每一餐的最后通常会上主食，如果觉得量不够可以要求添饭，都是没有问题的。

工藤先生个人有什么找到美味店铺的小秘诀可以和大家分享吗？

工藤先生：如果要去东京旅行的话，可能有很多人会去购物中心和景点，像东京塔、银座、秋叶原、台场周边，其实都有很多美味的店铺存在，只是找到中意的店比较困难。我个人的建议是可以问问出租车司机，他们每天拉着客人到处走，也经常在外面用餐，对当地的情况会比较熟悉。即使他没有亲自吃过，也可以告诉你餐饮店集中的地方。你也可以写下自己想吃的食物种类（如鳗鱼、拉面），再问问路边的行人，他们可以给你许多有帮助的信息。

在非商业区的下町居民区，会有比较多的《深夜食堂》那种感觉的小店，问问当地年龄比较大的居民，我觉得一定会让你大有收获。

希望工藤先生能以个人的角度谈谈，为什么目前在世界范围内，日本料理受到如此广泛的欢迎？

工藤先生：首先在全世界范围内，大家都很重视健康，健康至上已经成为一种普遍的餐饮理念和生活方式了。众所周知，日本人均寿命长，究其原因，很多人认为和日本人的饮食习惯有关。因为健康的饮食结构才能让人保持健康和活力。日本最长寿的地区是冲绳县周边，他们喜欢吃的黑猪肉含有丰富的维生素D，苦瓜则富含各种纤维素，对于健康的作用都得到了验证。另一方面，追求健康的朋友越来越希望可以吃到少油少盐的烹饪食物，日料本身就专注于这种“减法的料理”，对大家而言既好吃又健康，是非常容易被接受的。

有关日本料理的误解

日本料理中生冷的食物居多，如果吃不了这些就只能吃泡面了。

工藤先生：这是很有意思的误解。日料中的确有沙拉、刺身等生冷的菜肴，但更多的还是热食菜，像中国朋友一定会觉得熟悉而亲切的寿喜烧和涮涮锅等，和中餐非常相似，还有鳗鱼、荞麦、乌冬面、章鱼烧、日式煎饼、烤肉等。

在中国一直流传着正宗的日本料理店不会使用鲑鱼(三文鱼)做刺身和寿司的说法，这是真的吗？

工藤先生：在我小的时候，三文鱼作为食材的应用的确不是很多，但随着像回转寿司店、居酒屋这些店铺的普及，现在使用鲑鱼类制作刺身、寿司等生食菜肴的情况变得常见了起来。三文鱼因为含有比较大的油脂，口感浓郁，有相当一部分人喜欢这种独特的口感。不能说使用三

文鱼的店铺就是不正宗的。除了生食之外，我个人比较推荐用味噌酱腌制三文鱼，再烤制的菜肴，这种做法叫作“西京烧”，味噌酱的味道进入到鱼肉里，十分鲜美入味。

加州卷是不是真正意义上的日本寿司呢？

工藤先生：说到加州卷诞生的过程，其实还有一段渊源。最早日式的寿司传到美国去的时候，这种让黑色海苔在最外层的食物，让美国人觉得视觉上比较困惑，不太好接受。为了改善这种抵触感，厨师改良了卷式寿司的做法，将海苔与其他食材一样，卷在米饭的里面，让欧美人觉得更易于入口。这种改良后的加州卷又反输回日本，成为日本寿司其中一类。

很多男生觉得日本料理量很少，感觉吃不饱。

工藤先生：比起中餐来说，一道日料呈上的时候一般会觉得量比较少，包括我去吃饭也是，如果只点一份拉面或者盖饭的话会觉得吃不饱，这时就可以追加一些配菜，如大酱汤、沙拉等作为补充，可以因人而异自由选择。也有人会选择大份的主餐，如果吃拉面也可以选择加面。

很多中国朋友想品尝正宗的日本鳗鱼料理，但又觉得定价太高了。

工藤先生：鳗鱼料理对日本人而言也是比较贵的食物。这里有着不得已的原因，就是鳗鱼幼鱼的捕捞量在年年递减，形成了一种资源的稀缺性。日本人同时又很喜欢吃鳗鱼，这种供需问题就只能用价格来调节了。即使是这样，大众对鳗鱼的喜爱也没有减弱。特别是最近，有报道说日本将来可能吃不到鳗鱼了，让大家产生了危机感。现在即使价格比较贵，但是还能吃到鳗鱼，也是一种幸福了。大家正是以这种心态来享受鳗鱼的美味的。

食材与阳光





薛婷
TEXT

东京大学可持续发展科学硕士。来日本后受邀参加了以『连结土地、人、世界』为主题的越后妻有大地艺术祭，在大名鼎鼎的越光米的故乡，看到清秀的山水和当地人对待自然诚恳严肃的态度而深受启发，愈发关注农业与人、生态环境与食物的关系。

◎ “人与土地的情感，人对自然的尊重与敬畏，才是培育出新鲜食材、做出美好料理的关键所在。”

提起日本料理，相信很多人脑海中都会浮现出这样的印象：新鲜的寿司，香酥的天妇罗，嫩滑的茶碗蒸，精致的小碗小碟子。好看，好吃，健康，是日本料理的巨大魅力所在。

其实，不仅是好吃好看，对于日本人来说，日本料理更是一种从食材培育，到烹调技艺，到就餐体验，都投入全身全心的文化。2013年，和食连同日本人传统的饮食文化，被认定为世界非物质文化遗产，因其“囊括了品种多样的新鲜食材，尊重食材本身的味道，使用健康营养的烹调方式，通过食物表现四季移转和自然之美。”

对食材本身的讲究是日本料理的灵魂所在。连续6年上榜世界最佳50大餐厅的日本料理店“龙吟”的负责人山本征治更是曾直言,“对和食而言，九成在于食材”。

好的食材，首先要源自自然。日语里用来形容食材好最常见的词，一个是“新鲜”，一个是“旬”，也就是我们说的应季。比如,傍晚收获的生菜要比一般的甜；京都豆腐美味而有名是因为水软；水好、自然清秀的地方的荞麦面一定好吃；大暑时节的海胆最浓厚鲜美……

另一方面，良好的食材与培育者的用心密不可分。日本人相信食物是来自自然，来自山、海、农地的恩惠，而这恩惠不是凭空而来的，好的食物源自人与自然的调和，一定要付出时间和精力慢慢培育。

从鼎鼎大名的日本大米说起。日本的大米种植，据传是在约3000年

前从中国长江流域流传而来的。高温、高湿度的气候条件，加上富含矿物质和水分的土壤条件，都为稻米种植提供了极好的条件。然而日本山地多，平原少，加之自然灾害多发，时而暴雨，时而干旱，维持田地并非易事。日本人在长久的与自然的交手中明白了管理水的重要性。具体的做法其实与在我国常见的梯田非常相似。修建水田时，同时对河道进行引流；在水田边修筑蓄水池；整备田间的水路，保持每块田地间的水路相通。水田形成一种具有自调节能力的水系统，可以一定程度地抵抗洪涝和干旱，同时高度的生物多样性保证了水田生态系统的健康。

在日本，稻米种植有一个说法，汉字“米”字，可以看作由“八”“十”“八”构成，代表着稻米种植过程中要经历的88道工夫。这其中的用心和繁杂工作量可见一斑。

现在日本稻米几乎都是一季水稻。早春播种，秋天收获。不同地域根据各地的土壤条件、气候条件广泛进行着品种改良，现在日本全国各地种植的稻米品种据统计有500个之多。种植范围最广的品种叫越光（2014年日本全国种植的稻种中36.4%都为越光米），其中新潟县的鱼沼地域生产的越光米，以其颗粒饱满程度和筋道的口感最为出名，甚至被当作奢侈品出口海外。

曾经在新潟县做农家调查时，问一个种了20年稻米的农妇，为什么同品种的越光大米，产地不同，味道就会有些差异。她笑眯眯地回答我说，一碗米饭是否好吃，是从培育土壤开始的，对我们来说，最珍贵的宝贝就是眼前的这片土地。

其实同时有实验证明，在越光米的种植过程中，施人工化肥量越少，直链淀粉和蛋白质的含量越低，大米的口感也就越好越香。可以说，经过精心培育的土壤所蕴含的天然养分，是新潟鱼沼地区大米美味可口的原点。

当然，日本好吃有名的大米还有很多。比如秋田县的秋田小町米，

以其甜度和口感扬名，也是秋田县的乡土料理名物米棒（きりたんぽ）的重要原料。再比如兵库县出产的山田锦米，粒大芯白，是酿造日本清酒的上好原料。这500多个品种的大米，就能讲出500多个关于大米品牌的故事。

日本人对食物的讲究，不仅仅体现在对主食大米上。哪怕一颗小小的洋葱，也饱含了日本人的“和食”精神。

在离神户不远处有座小岛叫淡路岛，这里出产全日本最甜的洋葱。市面上出售的普通洋葱的糖度在7度左右，而这里出产的洋葱糖度最高可达10度，是一般番茄糖度的2倍多。

这里的洋葱好吃的秘诀，同稻米种植一样，归功于良好的自然环境和农户栽培过程中的用心——是“美丽的朝晖和夕阳，海与山相连的独特自然环境，太阳、水、土、岛屿的恩惠”；是“9月苗床育种，11～12月种入田中，经历严冬，5～6月收获，足足历时7个月的栽培”。

至于新潟越光米有多好吃，山田锦米酿造的清酒有多香醇，糖度10的洋葱到底有多甜，还是请你去日本亲自品尝一番吧！

日本料理特色产地

蚂蜂窝旅行美学



1 冲绳：苦瓜

冲绳是苦瓜的天堂,当地人长寿和爱吃苦瓜有很大关系。当地人最喜欢用苦瓜炒蛋或炒猪肉，浓浓的肉味会把苦瓜的苦涩味稍微盖过，吃不惯苦的也可以试试。另外冲绳还有大量以苦瓜主打的特色小食，苦瓜沙津、苦瓜面豉汤、苦瓜腌菜等。

2 神户：牛肉

享誉世界的神户牛肉，是指神户所在的兵库县中饲养长成的但马牛，肉质优良达到标准后，被评定为神户牛肉。神户牛肉特点是红肉中分布着雪花一样的脂肪脉络，这种牛肉的切面被称为“霜降”。神户的三宫、北野地区有相当数量的神户牛料理

店，热门的店铺需要提前预约座位。

3 大阪：大阪烧

日文名为お好み焼き，大阪烧被称为“日本式比萨饼”，是日本庶民的人气小吃。对于大阪人来说，到餐馆或在家里吃大阪烧是生活的一部分。对于日本游客来说，到了大阪，不尝尝当地的大阪烧就会若有所失。

4 奈良：柿叶寿司

柿叶寿司是奈良独特的一种“火车便当”。由于奈良离海很远，在古代不能吃到新鲜的鱼类，当地纪之川的上游又是著名的柿子产地，于是便用具有防腐功能的柿叶包裹加入腌渍鱼片的寿司，以此保持新鲜。如此制作的寿司，不仅没有腌鱼的腥味，而且有一股柿叶的清香。

5 京都：豆腐、怀石 料理、和果子

京都豆腐遵循古制法，大豆搭配天然碱水，质感细腻、滋味淡雅，很多老店内会展示汤叶料理的现场制作。京都又被认为是怀石料理的集大成之地，有许多百年旅社与老店值得拜访。和果子因茶道诞生，以豆类、抹茶和水果为原料，造型美观，口味较甜，与茶的苦涩感中和。

6 名古屋：鳗鱼三吃

ひつまぶし是名古屋特有的鳗鱼饭吃法，有三个步骤，首先是将鳗鱼饭盛至碗内，品尝鳗鱼和酱汁的美味；接着拌入海苔、芯麻、青紫苏，享受清爽的口感；最后加入葱花、芥末和热汤，作为鳗鱼茶泡饭。

7 东京：海鲜、寿司

东京靠海，著名的筑地鱼市场为城市每天输送最新鲜的鱼生食材。不仅在筑地市场附近，全东京都遍布着性价比很高的海鲜餐厅和寿司店。东京作为日本首都，食材供给丰富，也是各种高级厨师和米其林餐厅的聚集地。

寻味日本米其林



山玄茶料理人在板前做菜（京都一星） by叶酱



叶酱
TEXT

美食专栏作者，挑食型吃货，曾于京都游学，在米其林三星餐厅打过工，也游荡过亚非大陆的路边摊，上路多半为了远方的美食，目前暂居北京，不定期去海外舌尖冒险。

对热爱美食的人来说，“米其林餐厅”这个词一定不陌生，100多年前，法国米其林轮胎的创始人出版了餐厅指南手册，一度被奉为“美食圣经”。入选餐厅从一星到三星，获得一星已是莫大的赞誉，三星餐厅则被认为值得为此特意安排一趟旅途，甚至漂洋过海去造访。然而，让人意外却又在情理之中的是，早在2012年，日本就超过发源地法国，成为世界上拥有米其林三星餐厅最多的国家，而这个记录还在不断刷新。

这些摘得星星的餐馆反倒是大隐隐于市，如躲在京都祇园商店街里的味舌和千花，得踩着湿湿的石畳,穿过幽暗的甬道才能到达；百年老店瓢亭索性躲在南禅寺里，仍是吸引了执着的食客前往拜访；专做天妇罗的京星，居然坐落于小酒吧街区内，入夜后门外响起的都是陪酒女郎的高跟鞋声；像东京银座数寄屋桥次郎，也就是我们熟悉的“寿司之神”，则位于极不起眼的大厦地下室；而次郎二儿子的寿司店，却躲在六本木的公寓楼下，好不容易走到跟前还一头雾水，店内甚至没有洗手间。

这些餐厅隐匿在街市小巷间，仿佛城市里的秘密圣地，你像是要去赴一场精心准备的舞会，盛装的是盘中的食物，你呢，带上好胃口就足够。在日本的高级餐馆吃饭，剩下食物，会被看作对料理人最大的不敬。

如果有个命题叫：在日本米其林餐厅吃饭是怎样一种体验？我想，从几个月甚至半年前你就应该着手准备了。首先，大多怀石料理和高级寿司店采用预约制，可能提前几个月就一位难求。还有些餐厅老板似乎不太愿意和国际接轨，英语不好就老老实实拒绝无法沟通的客人，也没有网上预约系统；也有些如荞麦面和拉面店，只能在门口排队，即使早些踩点去，可能队伍已经拐了两个弯，在焦急和美味之间博弈的结果是，耐心等待吧。

那么，米其林餐厅是否都是气场逼人、价格高昂还必须得端着架子吃的餐厅呢？答案为否，日本的米其林餐厅打破了一种“贵”就是“好”的成见。2016年，东京新发布的米其林指南里首次出现了一星拉面店。简单而言，日本米其林餐厅有着广泛的类型：怀石料理、寿司、天妇罗、鳗鱼饭、法餐、创意料理、牛肉料理、荞麦面等，甚至还有居酒屋小食、关东煮、烤鸡串和中华料理。

要是根据地域区分，还有一些当地特色的米其林餐厅，如京都的精进料理“阿じろ”，为寺庙旁边的斋菜馆；大阪的庶民小吃炸串，有高级版的六觉灯和wasabi；九州福冈靠近下关，河豚料理“い津み”摘得二星；东京除了拉面，还有猪排饭的星星餐厅（とんかつかつぜん）；洋气的神户呢，则有主打但马牛的铁板烧麤皮。

相比欧美动辄人均三四千元人民币的价格，日本米其林餐厅就亲民得多。在京都，虽然有吉兆岚山这样最低3万日元（约1800元人民币）起价的怀石料亭，同为三星的菊乃井却有不到1万日元的午市便当。奈良的三星割烹“和やまむら”、大阪的三星法餐“Fujiya1935”，皆可5000日元一餐。若仍嫌不够接地气，还有不到2000日元的荞麦面店“かね井”。很难想象，一家专做荞麦面的不起眼小店也在“红宝书”里榜上有名。

在日本，对食物的赞誉都离不开这个词——“旬”，意思是“最好的时节”，食材在此时最富有活力，也容易发挥出最大限度的美味。比如怀石料理的菜单每个月都会更换，春天加入樱花元素，夏天是香鱼，秋天吃松茸，冬天牡蛎和鰤鱼最美味。东京鳗鱼饭店野田岩，每年只在4～12月供应天然鳗鱼。大阪的河豚料理多古安，老板认为夏天要吃海鳗才好，若冲着河豚去就要败兴而归了。时令，意味着我们必须转变通常去饭店吃饭的观念，在日本的高级餐馆，通常都是什么应季给客人吃什么，客人顶多事先告诉有什么忌口。你若强硬要求吃某种反季食材，大都会被店家本着负责任的态度婉言拒绝，“现在的香鱼还不到时候呢。”

正是这样的态度，星级餐厅才传达出对饮食的用心，对食材的珍视，对过去的传承，以及最重要的，对就餐氛围的营造。在菊乃井这样的三星料亭享用怀石料理，先有门房老爷爷接待客人在玄关脱鞋，几位身穿金色和服的女招待跪在榻榻米上，随着一句“おこしやす”（京都方言的欢迎光临），将我们引入和室房间，壁龛里挂着名画轴，屏风、灯光、插花，都营造出一种柔和的美。随着一道道料理呈上，女招待一一悉心讲解食材，先付、八寸、椀物、烧物……不少食器都是餐厅收集的百年古董，还可以欣赏日式庭院风情，这便是怀石带来的全方位享受。假若在山玄茶坐吧台的话就更有意思了，大将（主厨）在板前边跟客人聊天，手里边切着生鱼片，煮着高汤，像变魔术一样从你眼皮底下端出令人惊艳的料理，遇到投缘的客人，索性赠一道甜品，这也是一种乐趣。

有意思的是，法餐、创意料理等西餐也在日本米其林里占比不少，甚至摘得不少三星。比如大阪的point（二星法餐）、神户的ca sento（三星西班牙创意料理）、京都的よねむら（一星创意料理）。肯定有人会问，为什么跑去日本还要吃法餐呢？如果这么想就大错特错了，这也许要归功于日本料理人特有的认真和坚持，他们当中不少从欧洲学成归来，并不执着于一味地模仿，而是最大限度利用本土优质食材，其中加入西餐的元素，无论食器还是摆盘，都融入日本特有的纤细感。或许比起厨师这样冷冰冰的职业称呼，他们更像艺术家，把简单的“吃”魔法般变成了一种“美学”。



いっしん的近江牛排（京都二星） by叶酱



かね井 荞麦面（京都一星）

无论是对于拥有上百年历史的老店，还是开业不久就获此殊荣的新店来说，它们都有一份自己的心高气傲，希望来店的不仅是客人，更是知音。在日本吃米其林餐厅，经由凝入了巧思的美味料理，让我愿意努力去做一名懂得对方心意的食客，在品味完之后，双手合十，对着料理

师说一声，“ごちそうさま（多谢款待）”。

日剧中的别样日料



日本居酒屋 by黄太胖先生



洪玮

TEXT

公众号『Tiffany的一人餐』主理人，《南都周刊》私厨专栏作者，探寻做法朴素却有故事的美味料理。爱龙吟也爱居酒屋，爱拉面也爱和果子，爱河豚料理也爱和牛。跟《孤独的美食家》在东京吃天妇罗，和《美食侦探王》在大阪吃火锅，绝不辜负美食与爱。

当你在谈论日本料理的时候，你谈的是什么？是清淡的寿司，还是浓郁的拉面；是怀石料理，又或者是和外国人提起“中餐”一样，指代了一个什么菜式都有的餐厅？在日料这个词里，其实包括了更多不同形式的餐厅和食物。

要对日本料理有所认识，捷径之一就是日剧。这些剧集的制作一般都有美食顾问，甚至还有“食物造型师”，经得起一定考究。

如果不是《深夜食堂》，很多人可能不知道“居酒屋”。如果非要做个对比，它的功能很像我们的市井大排档：深夜营业、接待烦闷的上班族和KTV场未尽兴进而用夜宵填肚的人。在东京，居酒屋自然和夜生活场所相伴相生。《深夜食堂》在影棚搭建的场景其实就参考了新宿歌舞伎町，漫画原著里也的确出现了这一带常见的角色：同性恋酒吧老板、舞女、失意明星等。这里菜色多，但主打下酒菜。比如烧鸡——用酱油、糖、料酒调味的烤鸡肉串；还有一端切开三刀，炸得卷起的八爪鱼香肠。米饭也是有的，但有点儿饱腹劲就够了，比如梅子茶泡饭、跳跃着鲣鱼花的猫饭，小小一碗即可，就像剧中失意的人在食物中得到的安慰一样，温和、有效、舒服，不越界。

相比之下，2008年的日剧《安藤奈津》里出现的和果子店则专注得多。故事发生在浅草的满月堂，说的是一个在西式糕点店工作的女生到满月堂工作时遇到的事情，充盈着职业精神。和果子其实就是日式甜点，味道甜腻，适合佐茶，源于茶道。和果子原料脱离不了豆类、糯米，造型、口味追求的是风雅，许多灵感来自于古朴诗歌。“天海云波月船，繁星隐于云中”，剧中老师傅一道名为“月”的点心来自于柿本人麻吕的和歌，褐黑而微透亮的糕体上透出一片云和月。因为做不到老师

傅的水准，竹藏把帽子一摔，当然发完火后又耐心继续钻研。他作为职人的成长和梦想，就是把一道甜点做好。

更为极致的，要看《料理仙姬》，其中的“一升庵”属于制作怀石料理的料亭。苍井优饰演的女主角小仙是一升庵老板娘，穿着复古和服，望着窗外发现快要下雪，便拿起用毛笔手写的菜单去厨房，要求把萝卜泥拌菜改成热乎的酱拌萝卜——当然仍是手写菜单，怀石料理要根据时节和食材变化时时调整。剧里的价值观是反对现代社会的快餐和便捷，好的食物怎么可能随便获得？一道萝卜要用杂鱼干浸出的水文火慢炖5小时，为的是保留萝卜的棱角。一般的餐厅为了快，去掉杂鱼内脏煮出高汤，萝卜也干脆切去棱角再炖，本味与美感当然差了一截。一站式什么都有的餐厅？那是灾难。所有的工序都应拆解，各个人仔细钻研，米饭、煮酒、烧柴……要掌刀？那必须长年练习才可以。取悦游客的表演式的餐厅？耻辱！一升庵就像世外桃源一般抵抗着速食时代。

日本料理中还有一些源于国外，但是制作方式已经自成一派。在《孤独的美食家》和《和歌子酒》里出现的中华料理，都以饺子作为一道代表菜。日式的饺子主要做法是煎，皮更薄，还会被加入一些有趣的做法，比如塞入一整颗蒜瓣。这样的做法不难理解，在日本，饺子是菜而非主食，是用来佐饭或拉面的。中华拉面也是日本人的执着所在，在根据漫画改编的《爱吃拉面的小泉同学》中，平时不言不语的转校生小泉同学竟是拉面控。她吃拉面的时候，冰山美人也变作热血狂魔，对各地拉面如数家珍，熟悉拉面的制作流程，喜欢听拉面出锅时的甩面声……这个执着的女孩，吸引了两个吃货加入拉面大军，开始了寻找拉面之旅。而剧中出现的人气拉面店都是实际存在的，比如Japanese Soba Noodles茑、天下一品。

西洋化的饮食则是从明治维新之后逐渐开始，同样经过了本地化。在2015年的日剧《问题餐厅》里，一帮失业、离婚、异装癖、向往二次元的“边缘女人”在屋顶开了一家法式餐厅抵抗男权横行。餐厅主打的是

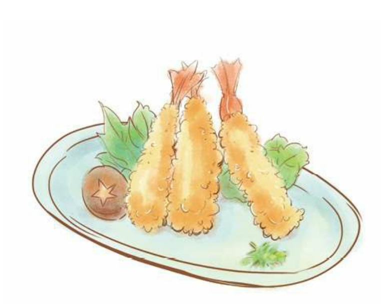
厚切培根浓汤，用西兰花、卷心菜、洋葱、白萝卜、胡萝卜、苹果等朴素食材，以及培根一起炖，且加上西洋的香草罗勒、藏红花。与法餐里搅成糊状的浓汤不一样，它最终呈现出来还是清汤的样子，更适合日本人的口味。剧中，这群“边缘女人”靠着不放弃和热血，最终大获成功，做出了世界上最好喝的汤。

说到这里，你可能也发现了，以上的“日式餐厅”，不一定会提供你脑海中代表日式料理的刺身、寿司。如果准备前往日本旅行，也该打破自己的固有印象了。

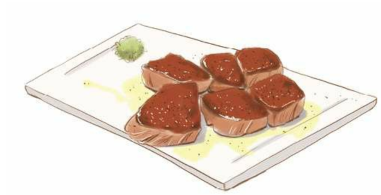

青蓮



行家养成，江户及现代日料













常梦虹

TEXT

初中开始因为二次元与日本结缘的八零后，第一次踏上日本的土地便一发不可收。去过多个国家后，仍然被这个国度的前卫与传统的矛盾之美深深吸引。爱原宿街头的潮牌，也爱古刹清晨的禅音，更爱仪式感与美味并重的日料文化。

说来很多人会感到诧异，我们现在熟悉的日本料理体系，主要形成于江户时期，后直到现代。日本作为一个海洋资源丰富、耕地资源有限的国家，自古餐饮中就以鱼贝为主要蛋白质摄取来源，佐以稻米类作为主食。一直到了日本战国时代，以今天的标准，当时的大将军三餐也非常简陋，只有白饭、蔬菜和少量的鱼肉，靠盐调味，与我们心中精美的和食颇有些距离。

自德川家康平定日本并定都江户（东京）后，日本进入了其历史上最为平稳发展的时代，东京、大阪和京都等大城市得到了充分的建设，民间工商业发达。一批有钱有闲的“町人”走出家门，在街头品尝小贩制作的食品，并进行品评，成为日本最早的美食家。在这段时期，奠定了和食调味基础的酱油、砂糖、味噌大量生产，我们最熟悉的一批和食菜肴纷纷诞生于江户。寿司、天妇罗、鳗鱼等食品相应而生，成为今天我们最熟悉的日本味。

大部分人也很难想到，在200年前是没有寿喜烧、日式烤肉甚至拉面这些最常见的日料菜肴的。古代日本耕地资源有限，为了限制放牧占用土地、保护耕牛，牛肉类被明令禁止食用。直到明治维新后，日本人发现与西方相比，传统饮食中缺少红肉很可能导致了国民体质的孱弱，

政府开始用强制的手段推行食用肉类。日本历史上对红肉的烹饪手段可谓一片空白，但明治时代社会的动荡与人口的转移，带来了各种文化碰撞。日本人从西餐、韩餐和中餐里借来了大量的烹饪手段，最终形成了今天日料的主力军。

江户篇

寿司

寿司是今天日本料理的代名词。如果追溯寿司的词源，会发现与酸味密不可分。早期的寿司是为了保存鱼肉，将米和鱼一起压制后，共同发酵的产物，味道很难说有多鲜美。目前关西地区依然保留着押寿司(又叫箱寿司)，比较接近更古老的寿司口味。江户时期，挑剔的商人们喜欢寿司米饭特有的酸味，却不再青睐发酵鱼肉的腐臭。街头小贩将新鲜的鱼生和加入了糖、醋调味的米饭握在一起，佐以酱油和芥末，称为“握寿司”，是当时最受欢迎的小吃。这种手法流传了下来，今天打着江户前寿司招牌的都是这种握寿司。

现在，握寿司是最常见的寿司品种，高档寿司店也是以出售现场制作的握寿司为主流。其他还有家常的卷寿司，将食材直接放在醋饭上的散寿司，用柿子叶包裹鱼肉和米饭发酵而成的柿叶寿司，用炸豆腐加入米饭制作的稻荷寿司等地方品种。

在高级料理店吃寿司，大致有三种点单方法，价格依次从高到低：お任せ（交给师傅去做和选择），お好み（单点自己喜欢口味的寿司），お決まり（相当于定食）。通常而言，好的寿司店，不仅有讲究的原料、特殊的食材和手艺上乘的厨师，还有自己的一套对寿司的理解，这直接决定了一餐的品位。好的寿司发板师傅不仅让寿司的造型美观，调味恰好，还会按照自己的理解调配上菜顺序，让每一贯寿司之间口味不重复，从清爽到浓郁再到清爽，有着和弦一般的韵味。一般而

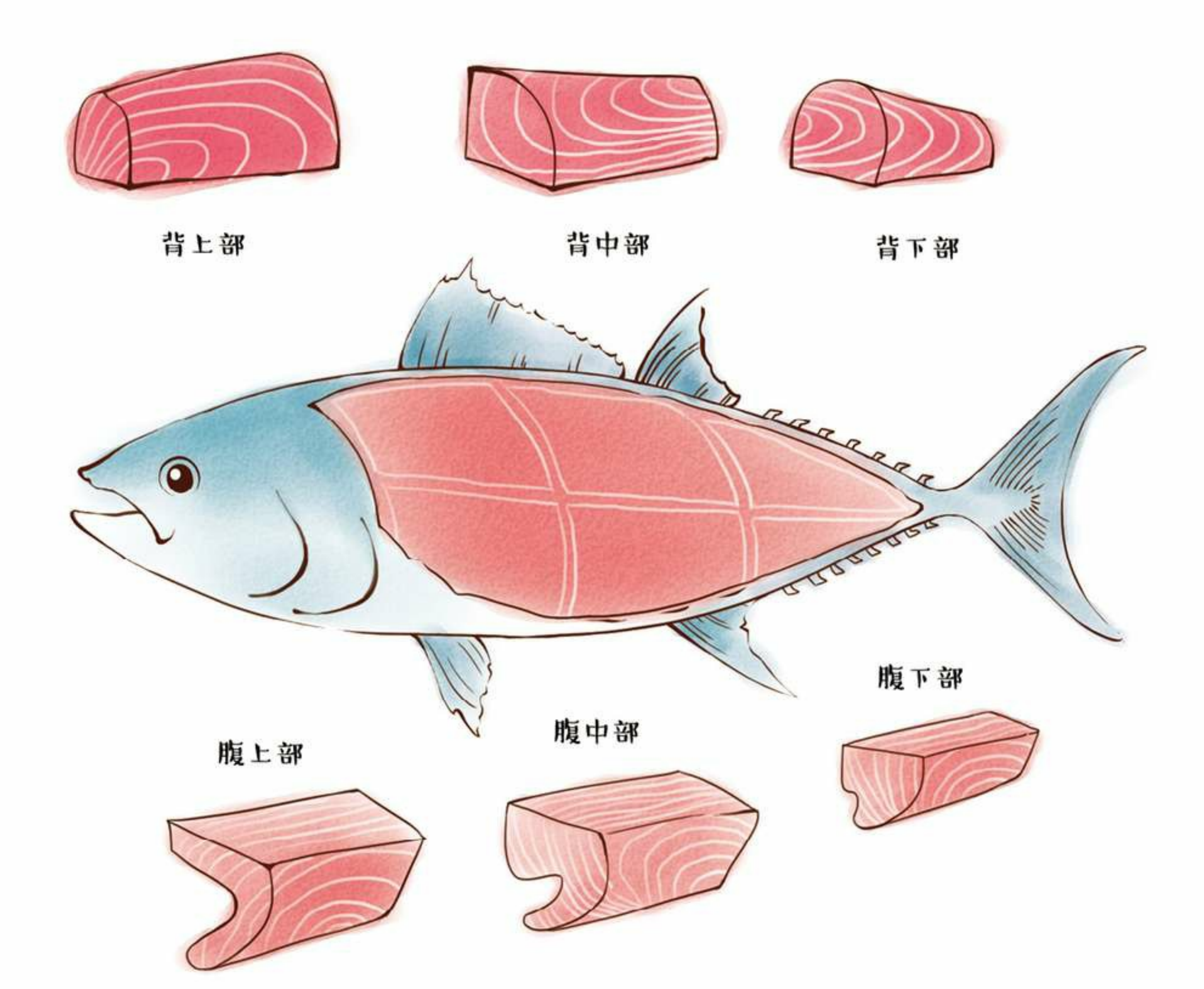
言，手握寿司店请先点厨师推荐套餐，就能吃到当店最为招牌的品种，再根据自己的喜好点上一两贯回味或尝鲜，也可以请厨师推荐应季食材，有些独家的时令鱼生是不会出现在菜单上的。

如今，日本高档的寿司店不限于寿司之神小野二郎的数寄屋桥次郎，东京的斋藤、水谷、青空同样获得了无数赞誉。如果想吃美味的平价寿司，则可以把筑地市场、黑门市场和各个渔港排入行程之中。对地方特色感兴趣的朋友，不要错过冈山的散寿司、奈良的柿叶寿司、京都的青花鱼寿司。

○ 行家养成

日本既有路边人均人民币百元之内能吃饱吃好的回转小店，也有数千元一餐的米其林三星餐厅。为什么寿司价格的差异有如此之大？通常来讲，好的料理手法和厨师品位会让寿司锦上添花，然而寿司的品质主要还是由食材决定，寿司原料主要有5个要素：具、米、酱油、芥末、姜。

具 可分为赤身鱼、白身鱼、青鱼、软体类和甲壳类5种，另外还有鱼子、鳗鱼、鸡蛋、黄瓜等食材。鱼生的品种、部位、来源、保鲜方式和稀有程度，都是决定寿司品质的关键因素。同样是金枪鱼，普通赤身部分和高级的上腩部分价值可以相差10倍。回转寿司中常见的北极贝，高端店铺则使用冰鲜保存的北海道产北极贝。整体而言，赤身鱼以脂肪含量高、口感肥厚的为佳；白身鱼则吃的是细腻与弹性，有些会略微烤制；青鱼多为沙丁鱼、秋刀鱼等海鱼，有银色反光和浓郁的海产味，经常先腌制再加工；软体类和甲壳类则包罗万象，主要以鲜甜的口味为最佳。

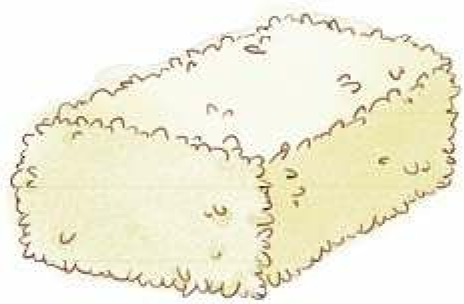

背上部
背中部
背下部
腹下部
腹上部
腹中部

中文	日语	分类	说明
金枪鱼	マグロ 鲔	赤身鱼	寿司中最为重要的食材，一般的部位称为赤身，用酱油腌制；比较肥厚的部分是中腩和大腩，单价很高
三文鱼	サケ 鲑	白身鱼	高档寿司店中不太常见的鱼类，一般会进行简单烤制，三文鱼的鱼子更常见，称为イクラ
竹荚鱼	アジ 鲹	青鱼	夏季最常见的时令鱼，如果不喜欢秋刀鱼、沙丁鱼的海腥气，可以尝试一下竹荚鱼
油甘(鰤鱼)	ブリ 鰤	白身鱼	代表了夏天的白身鱼，根据不同的生长程度又称为间八、青甘、红甘等，价值最高的为平政鱼
虾	エビ 蝦/海老	甲壳类	一般写成“海老”的指龙虾，写成“蝦”的是海虾，比较高级的品种包括车虾、牡丹虾和鬼虾
皮皮虾	シャコ 蝦蛄	甲壳类	俗称“虾爬子”或者“濑尿虾”，一般煮熟后刷酱再做成寿司
扇贝	ホタテ ホタテ	软体类	北海道地区出产的扇贝最为肥美，除了做寿司外，烤着吃也不错
海胆	ウニ	甲壳类	常见的有紫海胆、红海胆和马粪海胆三种，颜色越浅的品质越好
乌贼	イカ	软体类	日本乌贼的品种非常多，最好的为纹甲乌贼，肉质弹性十足，乌贼寿司的刀工是一大看点
海鳗	アナゴ 穴子	—	海鳗是鳗鱼的近亲，一般先烹熟后刷酱捏成寿司，喜欢的朋友可以点穴子一本握，一整条海鳗，吃起来十分过瘾

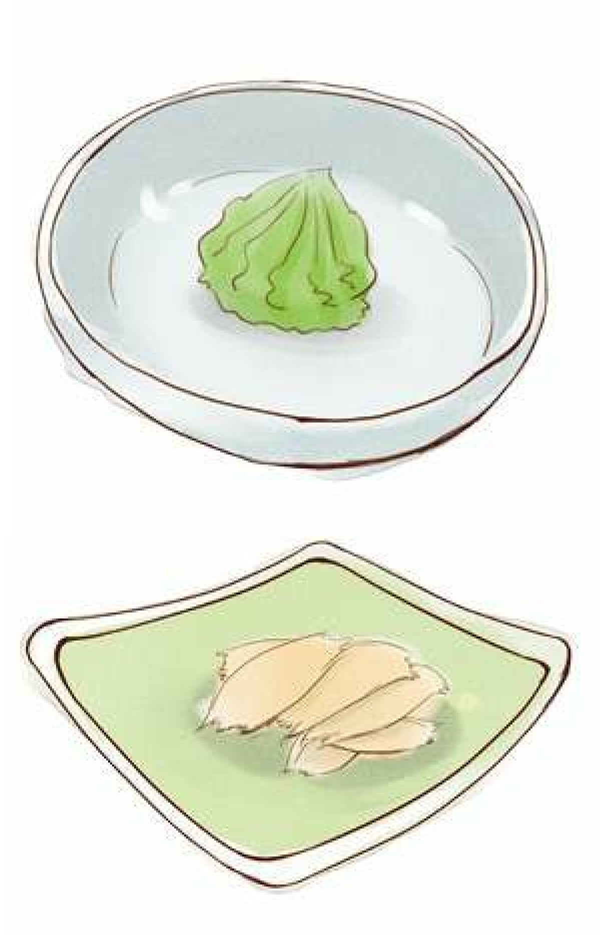
米　为衬托出鱼生的鲜美，口味细腻调和的米饭必不可少。好的寿司店，使用的米经过精心挑选，以雪白而透明度高的小圆粒硬米为佳。日本的山形、新潟、香川和兵库都是比较好的寿司米产地。煮饭时，加入海带汁，温度下降时加入无色的米醋、砂糖、盐，拌匀后晾凉。好的寿司饭追求的是粘度和软硬的平均，味道有淡淡的酸甜咸，却不会喧宾夺主。

酱油　想要带出寿司的鲜甜，一点点酱油的咸味必不可少。日本大

部分手握寿司店，使用的酱油都是由自己用不同浓淡的酱油调配的，不会过于咸口或甜口，有些店还会加入海带汁或者有独家配方。讲究的店铺，在发板时由厨师将酱油直接刷好完成调味。有些时令食材，则会佐以海盐、柚子盐等调味。如果是已完成调味的寿司，一般来说请原样品尝，过多的酱油会抢去食材本身的味道，这样就是暴殄天物了。







芥末　寿司使用的芥末，学名山葵，是一种原产于日本的蔬菜，取其根部研磨，具有清新的刺激性口味。寿司搭配芥末，起初是因为芥末有杀死细菌的效果，防止食用生冷食物带来的肠胃问题，后来则固定成为一种口味，也可以辟腥。由于芥末酱（wasabi）比较昂贵，保存也困难，所以寿司芥末讲究现吃现磨，通常新鲜的芥末是略暗淡的黄绿色，清爽中略带香气，食用的瞬间有刺激感，但不留辛辣的后味。如果是鲜绿色的膏状芥末，则是超市买来的人工染色货，通常是辣根酱，只有相对便宜的回转寿司才会使用。

姜　通常而言，店家提供姜是为了让食客在不同的寿司之间清口，找回单纯的味觉。吃完一贯寿司后，一片姜就足够了。正统的寿司姜颜色是微黄或者略带粉色的，口味微辣，吃完后迅速消散，不会留下余味。同时，好的寿司店虽然也会提供热茶，但是食客在吃寿司时不会过

多饮用，在结束进食后才会慢慢喝完，表示一餐的结束。如果套餐中含有味噌汤，也是最后收尾。

天妇罗

根据日本人对外国游客的调查，天妇罗是游客最喜欢的日料前三名，但很少有人会想到，天妇罗居然是一种舶来品。将鱼肉裹面糊后炸制的吃法，据说是战国末年江户初期从葡萄牙或西班牙传入日本的。战国一代名将德川家康，传说就是食用过量的鲷鱼天妇罗后身体不适病亡的。天妇罗食材以海鲜和蔬菜为主，独特的口感和香气让它迅速走红，是“江户三味”之一。如今，大部分小店都出售含有天妇罗的套餐或荞麦面，在超市、便利店中也可以买到廉价的天妇罗炸虾，但依然有一部分老店保持了传统工艺。



调味寿司 by ccchen

日本不仅有寿司之神小野二郎，也有天妇罗之神早乙女哲哉。这位被称作“孤高的天妇罗艺术家”的老人，至今仍执掌着みかわ（是山居）的厨房，在一线亲手制作。如果有机会，一定要前往是山居品尝一次他的手艺。

○ 行家养成

天妇罗需要用新鲜芝麻油炸制，火候控制完全依靠厨师的技巧，而高档店铺使用的食材和高档寿司一样讲究。一家正宗的天妇罗店，人均消费并不会低。

天妇罗内的食材是在高温下瞬间烹熟的，保留了食材本身的鲜嫩口感和原味，调味不应该过重，以提出食材本身的味道为原则。品尝时，好的天妇罗应该被一层薄薄的面衣覆盖，入口不会有过多油脂。最重要的是，讲究的天妇罗店应该让客人全部坐在吧台位置，观赏主厨的技艺，而主厨会根据客人用餐的速度，现炸现吃。

鳗鱼

鳗鱼是江户传统美食里食材最单一，但花样最丰富的一种。在食材上，鳗鱼可以分为淡水生活的うなぎ(鳗)和海水环境中长大的あなご（海鳗穴子）。近年来野生的淡水鳗鱼逐渐减少，平价店多使用人工养殖的淡水鳗鱼，而海鳗则更多用在寿司之中。野生淡水鳗鱼成了优质食材的代名词。一些关西老店在夏天时，更会推出一种特殊的鳗鱼——鳢作为食材。这种鳗鱼多小刺，处理工序复杂，非常考验厨师的手艺。

○ 行家养成

在做法上，鳗鱼一般有刷酱油成棕红色的蒲烧和保持肉质洁白的白

烧两种做法，蒲烧最受欢迎。关东、关西地区对蒲烧的处理也有不同。关东地区因为忌讳武士切腹的象征，一般从鳗鱼背部切开，先蒸再刷酱烤制，脂肪含量较小，口感柔软；而关西地区则习惯由腹部剖开，直接上火烤制，更为肥美。烧好的鳗鱼既可以直接食用，也可以盖在米饭之上。名古屋地区更有非常特色的ひつまぶし，即鳗鱼饭三吃，鳗鱼被切成小块盖在米饭上，品尝过原味后，可以加入芥末和葱增加风味，再加入海苔和清汤，做成鳗鱼茶泡饭。

关于关东和关西两种做法，哪种做法制作的鳗鱼更美味，一直是日本人经久不衰的争议，现在关东风的店更为常见。东京的尾花、野田岩，京都的广川和大阪的吉寅都是有名的老店。好的蒲烧鳗鱼不仅应该具备视觉的美感，质感上要用筷子夹起时肉质柔软却不散开，配合微微的山椒粉清香，口感上要毫无土腥味。入口时清瘦中回味着甘甜，又有天然脂肪的香味，这样的鳗鱼才是上品。

日式拉面——“中华拉面”

也许有些朋友在日本街头看到“中华拉面”四个字就会绕着走，以为是中国的兰州拉面。事实上，今天最受国际游客欢迎的日式拉面，是不折不扣的中国血统，中华拉面才是最正宗的口味。日本传统的面食包括乌冬面、荞麦面和素面，唯独没有手工拉制面条的工艺。幕府末年到明治时期，许多中国移民旅居在横滨、函馆、长崎等港口城市的中华街上，开始经营手工拉面或擀面，并用日本常见的海带、酱油、葱等调味料取代了中餐中常见的香辛料，逐渐演化成现在的日式拉面。

日式拉面怎么分类向来是个挺有讲头的问题，常见的可以按照地域特色或者汤底、加料来分。

地域上，日本几乎每个县或者大一点的城市都有自己的代表拉面，

其中以博多拉面、札幌拉面、喜多方拉面最有人气，从东京到大阪街头的连锁拉面店几乎被这两种体系所垄断。汤底上，最常见的包括白色浓稠的猪骨汤、比较透明的鱼介汤、浓度介于两者之间的鸡汤，这几种汤有时也会按比例勾兑成特制的汤底，另外还有咖喱汤底。加料上，可以分为酱油拉面、盐拉面和味噌拉面，博多拉面还有加入黑蒜油、红油或明太子油等的特殊口味。

拉面虽然不像寿司或者怀石料理一样高深，但对于什么是好的拉面却充满了争议。究其原因，日式拉面口味上的地区特色强烈，东京人喜欢清爽的汤底，而博多人偏好浓厚的骨汤。对于品评拉面共通的标准可以归结为真材实料、口感的融合以及创新元素。

真材实料，指的是每一碗拉面背后的功夫，即使是函馆盐拉面和东京风味拉面的近乎透明的汤底，也是用鸡骨、蔬菜、鱼骨和海带等食材长时间熬制并加以澄清的。好汤底虽然清澈，但绝不像水一样无味。以浓厚著称的九州拉面，则讲究厚而不稠，口感浓郁而非胶原蛋白感。

口感融合，则更加考验店家的品位和手艺，稍微有名的拉面店，都有自己独特的加料，或是用几种不同的汤底相融合，或是加入辣油、蒜油等秘制调料，或是让浓郁的汤底多一丝刺激，或是让清爽的味觉中多出一个复杂的后味，这就是为什么虽然日本那么多拉面店，却总有一些名店需要排队，食客络绎不绝的原因。

加入创新元素则是这两年日式拉面的流行趋势，比如当下东京最流行的将汤和面分开的蘸面，加入了足量蔬菜做成的新式汤底，还有的店将明火烹饪等手法引入了拉面之中。如果吃惯了传统的拉面连锁店，不妨试试当下的新花样。



一般来说，拉面店的菜单都比较简单，每家店的招牌口味多的不过四五种，少的只有一两种，配料有基本版的，也有丰富版的，比较讲究的朋友可以自己点一份基本版的面，然后根据个人口味再加配料。如果是吃博多拉面，菜单会更复杂一点儿，从面的软硬、油的多少、汤底的咸淡到各种配料都可以选择。通常店家会奉上一张菜单供你勾选，桌子上则会摆放着各种调料和小菜，由你自己调配出最理想的口味。开动的时候，可别忘了先喝一口汤。

食量大的朋友一定要注意，几乎所有拉面店都提供加面的服务，选择菜单上的“替玉”就可以。“替玉”通常量不大，现吃现叫，加面后要等待片刻，让汤与面的味道相融合。

和牛

许多饕客对“和牛”两字津津乐道，其中传说中喝啤酒加上按摩才能养成的神户牛一直是最高级食材的代名词。事实上，和牛是明治时代日本引入外来牛种与本地耕牛混血后培育出的品种合称。其中最常见的是黑毛牛，其亚种但马牛是非常高级的肉牛品种。日本的高级牛肉不只神户牛一种，以但马牛为品种培育出的神户牛、松坂牛和近江牛被称为“三大和牛”，价格都很高，很多家庭会特意买来作为探亲访友的见面礼。日本岐阜的飞弹牛、九州的宫崎牛和东北地区的米泽牛，则是当地必吃的美味。

说到怎么吃和牛，堪称日本近代学习各国所长的一个小缩影。街头最常见的日式烧肉，来自于日本的朝鲜裔移民；类似于涮肉的寿喜烧，则是由日本传统的马肉、鲸鱼肉火锅演化而来的，这种锅料理和中餐有着千丝万缕的联系；高级和牛经常被做成西式牛排，后来演变为新式日

本料理的代表——铁板烧。

日式烧肉

来源于朝鲜烤肉的日式烧肉，一般采用网状支架在明火上烤制，酱料则多使用由砂糖、酱油调制成的日式照烧酱。严格来说，因为油烟比较大，在日本人心目中，烧肉并不是一种优雅的约会选择，而是一种接地气的B级美食。但对肉食爱好者来说，没有比日式烧肉自助更好的选择了。烧肉中提供的和牛一般并非顶级的品种，但胜在选择够丰富。最有特色的莫过于九州和关西流行的烤内脏（ホルモン焼き），几乎一切内脏都可以烤食，这种胆固醇和脂肪含量都颇高的美食，虽然称不上太健康，却是很多老饕的最爱。一般来说，烧肉价格在人均3000～5000日元，性价比比较高。

常见部位参考：骨付き（带骨肉）、カルビ（牛小排）、ロース（里脊肉）、ハラミ（横隔膜）、ホルモン（牛大肠）、牛タン（牛舌）。

日式铁板烧

中国人一提到铁板烧，经常觉得是街头小吃，而正宗的日式铁板烧从用餐环境到菜肴水平都非常精致。日式铁板烧一般以和牛牛排为主要原料，佐以高级海味和新鲜蔬菜，全程在铁板上烹制。制作手法和使用的调料日洋结合，火候比较适合亚洲人的口味，既能保持食材的鲜美，又不会让红肉过生影响胃口。因此，铁板烧是品味神户牛等高级和牛最好的方式。食客可以选择吧台位置，一边欣赏大厨的手艺，一边品尝新鲜呈上的食物。无论是午餐还是晚餐，铁板烧店的套餐都非常丰盛，一般有六七道之多，气氛也比正式的西餐厅轻松。

寿喜烧

寿喜烧可能是最受男同胞喜欢的日料，类似于中国的涮肉，满满一锅薄切的和牛，配以豆腐、香菇、白菜等配料，加入甜鲜口的酱油汤汁煮开，佐以新鲜生鸡蛋液作为蘸料。寿喜烧分为关东和关西两种流派，关西风的寿喜烧会先用黄油涂抹锅底，将肉快速煎熟后加入配料和汤，味道更为浓郁。随着煮的时间变长，配料的味道会逐渐改变汤的口味，最后加入爽滑Q弹的乌冬面收尾。吃寿喜烧最重要的是和牛的品种，一般中上水准的店在人均5000日元以上，如果是可以随意加肉的自助式会更加过瘾。

日式洋食

许多朋友会发现，日本人的餐桌上有很多西方见不到的“洋食”，比如咖喱饭、汉堡肉、炸猪排等。这些菜肴最能体现大和民族学习借鉴的特质，多数诞生于明治到大正时期。精明的日本商人引入西餐菜肴，用日本的酱油、味淋等调料代替原有配方，主食由土豆、意面等改为白米饭，变成适合日本人口味的日式西餐，称为洋食。洋食大部分以肉菜为主，热量足够，价格不高。部分经营洋食的老店如上野精养轩、日比谷的松本楼，不仅历史悠久，装修复古，而且你会发现许多大文豪光顾过的身影。

咖喱饭　　日本最具代表性的洋食，比泰式和印度咖喱口感温和许多，加入水果、蜂蜜和木鱼出汁，让酱汁口味更加鲜甜，非常下饭。日式咖喱通常可以分开点配料和酱汁，按照自己的口味搭配。北海道札幌更有特殊的汤咖喱菜肴，将多种蔬菜、肉类和海鲜用咖喱汤煮制，有点儿像我国的冒菜和麻辣烫。

可乐饼　一种路边常见的小吃，用土豆混合肉糜炸制，新鲜出炉的

香气四溢，金黄诱人，简餐店里也会搭配沙拉和米饭作为主菜。除了常见的猪肉、牛肉可乐饼外，经常还能找到鱼肉、贝类等特殊口味的品种。

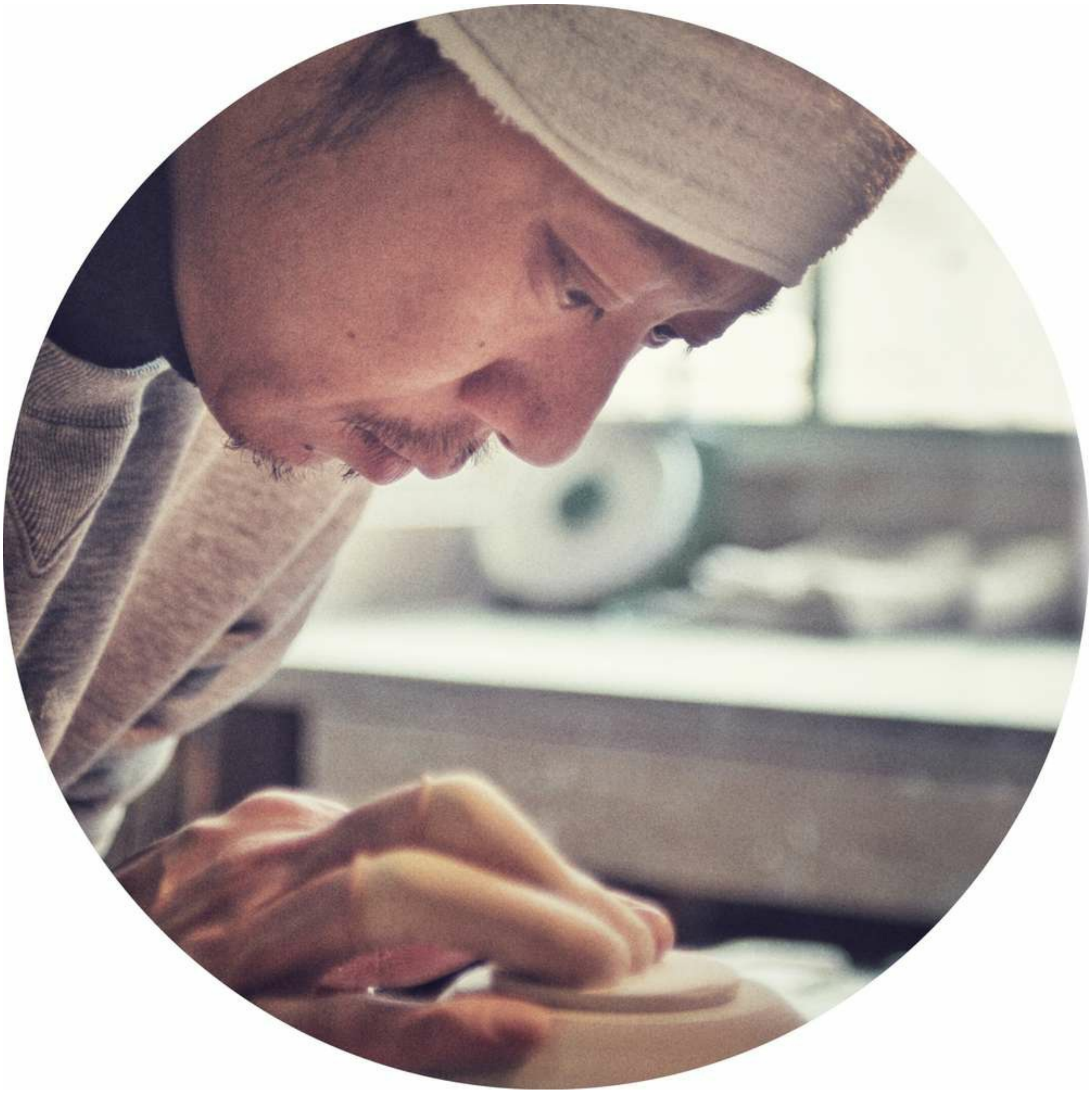
汉堡肉 和美式面包夹肉饼的汉堡不同，日本独有的汉堡肉盖饭在厚厚的肉饼上淋上浓郁的酱汁，配以米饭和蔬菜，是家庭餐厅里最受欢迎的菜肴，分量大，非常实惠。现在日本注重健康，很多肉饼是混合了蔬菜和豆腐制作的。

哈雅士饭 一种除了日本哪里都吃不到的“西餐”，用酸甜口的酱煮制牛肉后，盖在米饭上，这种酸甜酱被称作ハヤシ（哈雅士）。大部分咖啡店都提供这道简餐，不妨尝试一下。

蛋包饭 用番茄酱、香肠、蔬菜丁炒制米饭后，将新鲜出炉的蛋卷从中间剖开，再淋上番茄酱，就是日本老少最喜欢的蛋包饭了。大阪的北极星号称有最好吃的蛋包饭。如果有机会光临女仆餐厅或咖啡馆，一定要点这道菜，再请女仆亲手写上萌萌的文字端给“主人”享用。

炸猪排 选用猪里脊肉裹上蛋液和面包屑炸制而成，配餐包括和风沙拉、味噌汤和米饭，一般会佐以浓厚的日式照烧酱汁和萝卜泥，名古屋地区还会盖上厚厚的味噌酱食用。部分比较讲究的店铺会选用鹿儿岛产的黑猪肉，是非常实惠的美味。

◎更多日本美食信息见附后攻略



陶艺作家大谷哲也正在制陶

匠人如昨

说起日本，团扇、和服、绘马……无数的意象在脑海中风起云涌，却难有什么词能恰好地定义这个东方的岛国。鲜少有人追究察觉，隐藏于“Japan”（日本）的本源隐喻，“China”（中国）指代瓷器之意，而“Japan”正指代了漆器。

漆器的工艺源自中国，辗转经过日本大量外销至西方，日本也就成了“漆器”的代名词。在日本，你不用刻意追寻漆器的存在，它无时不刻地装点着你的生活。“除了空气与水以外都可以涂漆。”石川县的匠人如是说。盛放热腾腾滋润暖胃的味噌汤的木碗，外面总是散发着漆器低调庄严的柔光。当你想要来一块轻薄适宜的三文鱼刺身，就能见识到木筷上雍容的花纹。从盛放节日料理的重箱，到轻巧的喜多方风铃，漆器将兼具实用和艺术性的美学理念丝丝入扣。

在1926年兴起的“民艺运动”中，柳宗悦所提倡的“用之美”，正是指在日常生活的使用中，发挥器物的美和内在价值。正如他在《日本手工艺》（1948）一书中所说：我是想去寻找我们平常生活中所使用的东西。

在不断改良翻新的现代化商品大潮中，精益求精的“匠人之心”仍是日本制造骄傲的灵魂所在。曾经的日常，现今也逐渐成为奢侈的工艺品。伴随着民艺和现代设计的融合、手艺人品牌的兴起、杂货的流行，民艺从日常到高山仰止，再回归平常之心，“人总归是要生活的，那就让生活更有趣、更美一点儿吧。”

TEXT 栌檬

用之美，一只侘寂的杯子



赤乐烧，无一物



周华蕾
TEXT
媒体人，在新闻刀光剑影之外，热爱物哀与幽玄的事物，向往过一种减法的人生。

空无的茶屋中，千利休一身黑衣坐定炉前，注水，沏茶，时间凝固。一呼一吸间，只听得竹节茶勺在碗边轻轻敲响三声。他习惯低眉，

很少言语；偶尔抬头，像飞鸟掠过，忽地我看到一汪潭水般深澈的眼睛。所谓身如石，眼如泉。看了电影《寻访千利休》，迷得要命。

爱屋及乌，我迷上了日式茶碗，还一定得是利休所爱“侘寂”的杯子。“侘”字，出自古汉语，最初它并不是什么好词儿，指那些失意的、粗鄙的、寒酸的；再加上“寂”，孤绝、寥寂，想来都身世凉薄。中国宋朝后它冷清已久，传到日本，却一改风水，日渐博大成为一国之道。“侘寂”奠定了日本美学河山，从日本国粹之花道、香道、枯山水，到日常生活中人见人爱的无印良品，甚至席卷全球的苹果手机，莫不受此浸润。

识茶先识器。想象中，它应该无限趋近于仰韶文化时的粗陶质地，斑驳又粗糙，触感起伏，以喻世间无常。它必须是大地色，这样年深岁久时，你会慢慢从它身上感受到天地四时转生之力；或者彻底的黑，黑到空无一物，万籁俱寂。阿弥陀佛，千万别流俗，别繁复，别光洁耀眼，茶配上琉璃珐琅游龙牡丹什么的，便土极了。

日本市面上乐烧茶碗1000元人民币往上，而此前我家最贵的杯子身价刚突破200元人民币大关，还被朋友笑说不值，“这样的杯子用去种花就好”。为此我怀恨数月，直到某日读书，看到旅日作家李长声的一篇《茶碗》。

茶道开山之祖村田珠光，千利休的祖师爷，原净土宗僧人一位，违反寺规被驱逐后，许是阿Q精神发作，又许是悟得禅宗精要，找来粗劣器具，说是云遮月比满月更美，侘寂茶便是滥觞于此。其时日本权贵们崇奉色彩华丽、形状规整的“唐物”的审美标准开始衰落。有村田珠光在上，集大成者千利休将废品之美推行到极致。他是茶人但主张不着一物，扫却浮华，回归喝茶时淡泊宁静的心。为此他重用了市面上一文不值的朝鲜茶碗，极尽“废品”之能事，因废品、次品、下品之独一无二为美，一种审美意识由此确立。现今奢侈昂贵的乐烧便是当年“废品”的象征。日本国宝级茶碗中有一只赤乐烧，名曰：无一物。

李长声又说：“你要是不以为然，觉得那就是破铜烂铁，日本美学也便轰然倒塌。”这话听起来刺激，现实也如是。台湾有一位叫陈淑贞的收藏家，收了一件宋代的黑釉茶碗，它看起来不起眼又黑黝黝，同去的朋友说，若在街上看到这个碗，连踢一脚的兴趣都没有。

我开始寻找器物、审美、价格之间的联系，直到我发现它们之间毫无章法可循。粗制的朝鲜茶碗受到千利休的拔擢风生水起，曾被奉为茶碗上品的建盏却因为侘寂的流行落入冷宫，器物大起大落的命运为千利休所主宰。牛者非物，乃千利休也。连枭雄丰臣秀吉也曾因千利休的一碗抹茶泪流满面。不过几十年后，千利休也终被丰臣秀吉赐死。茶圣千利休本人的宿命，又何尝不是世间无常万物流变的一种。至于一只杯子长什么样卖多少钱，放在历史长河中，谁又说得清呢。

日本茶道是出了名的繁琐和刻板，一套品茶流程下来约4小时，单主人向客人敬茶一步，就要求左手掌托碗、右手五指持碗边，跪地后举起的茶碗尚需举案齐眉，饮茶后，需要客人对茶碗细细观赏。对人是一招一式万般苛求，但对茶碗却一无所求。

不久后，我又看了一遍《寻访千利休》。我发现千利休之美，并不在于他手里那个日后将价值连城的黑不溜秋的茶碗。与其说恋人恋物，不如说恋他在心与茶、与器物发生仪式般的特殊联系时，进入的那份沉定。过去的十几年一溜烟儿跑得飞快，进取心功利心忧心焦心触目惊心，好像什么都不缺，独独缺了平常心。记录千利休言行的《南方录》中写道：草庵茶就是生火、烧水、点茶，别无他样。有一个云淡风轻的好天儿，我们用茶杯栽花，用脸盆喝茶，淡定下来看它，敬畏它，似乎也很侘寂。

○日本手工艺分布区域

王嫒嫒/整理自《日本手工艺》柳宗悦

器物如匠人沉定，器物即平常之心。如柳宗悦所说：人类的自由在手工艺的世界里得到保护，工作踏实受到好评的风气还没有衰退。

日本由一都二府一道四十三县组成，这47个行政区划，各自拥有多项引以自豪的传统工艺，其中以京都府为最。从织物、染色品、陶瓷器、漆器、木器，到和纸、文具、扇子、人形……每一项都记录在案，多数传承。

关东　江户是德川氏经营了300年的城池，城市繁荣，诸多手工艺在这里得以磨练并代代相传，经营器物的商店也扩张增加。在如今的东京，有锻冶町、白银町、绀屋町、锦町等与手工艺相关的街道，但是手工艺的印记几乎消失。若要追忆，穿行于下谷到浅草的街道，或许能找到江户的气息。浅草的岁集市和酉集市有成堆的毽子板；在上野附近，田村屋的烟管、十三屋的梳子、道明的线绳等招牌依旧；安房地区聚集了以制作门窗隔扇为职业的木匠，精细的手艺延续至今；神奈川最值得推荐的是箱根的寄木工艺；在武藏地区，骑西和加须的鲤鱼旗质量最好，产值最多。

东北　东北位于日本本土的北边，气候寒冷，远离中心都城。东北地区曾贫穷和落后，但对仪式风俗从不马虎，很多乡土的生活从祖先那里继承下来。位于最南边的福岛有着发达的养蚕业和缫丝业，走在街上也能看见油漆店、纸店等陈列着当地产品的店铺；会津山区多雪，在会津能看到麦秆做的形状有趣的雪鞋和曲木制作的樏等物品，会津的蜡烛绘着美丽的图案，这种“绘蜡烛”依旧很著名；山行县地区手工艺种类非常多，在日本首屈一指，有出名的平纹绸、扫帚、铜町等；岩手县的“南部铁器”依旧非常兴盛，盛冈镇上大型铁器店铺成排。

中部　中部地区包括美浓、尾张等9个古国，其中美浓国盛产美浓纸，如今在美浓町依然可以看到很多老店铺。美浓关町的刀具，依然延续着古代流传下来的冶炼技术，其短刀和小刀有着精良的技艺。中部富

饶的爱知县生产一种“端折伞”，曾是神官和僧侣使用的伞，大而华丽，有赤、白、黄几种颜色，是日本伞类中的第一，也是商业繁荣的爱知县相对极少的传统手工产品。远州海边的横须贺镇，有稀有的手工绘制风筝，如今也被完好地保存下来了。

北陆 北陆（北海道）与俄罗斯相对。北陆的若狭以“若狭漆器”名声远扬，这里的筷子、筷笼、托盘、套盒产量很大。轮岛镇的“柚饼子”是当地的名点，若有机会去轮岛镇一定要品尝。鹿岛郡的能登部村的上布以及白峰的“白山绸”存下来的无可挑剔的产品，若去旅游一定不能错过。三条的刀具曾经兴旺发达，如今还能在当地寻到这些五金产品的踪迹。

近畿　近畿（关西地区）是指那里曾是过去的皇宫，近畿地区的中心是京都和大阪。京都是历代皇都所在，各种工艺技能伴随着悠久的历史发达起来。织物“西阵”和瓷器“清水”是京都名声高涨的手工艺，京都还生产高品质的漆器，部分京扇、京人形依然保持着从古代流传下来的技术。若去奈良游玩，其绘马、刀具是值得看的，镇上出售的竹皮亦有好的作品。

中国地方　位于日本本州岛西部，其山阳地区明亮温暖，山阴地区阴暗寒冷，自然形成了南面人口多、城市多的繁荣昌盛景象，然而相比之下，南部的手工业却不是特别丰富。与之相反，北面山阴虽然贫穷，手工业却异常发达。在山阴的播州明石镇有著名的夏装面料“明石缩”，现在却由京都的西阵和越后的十日町生产，明石镇还有名产丁稚羊羹，其郊区还有鲤鱼旗，现在已经衰退了。备州之都冈山以先进的制刀技术出名，但已经时过境迁，只有“备中铁锹”还勉强残留着微名。而仓敷县出产的花席是颇具匠心的作品，还有望出口。

冲绳　冲绳虽小，但历史悠久，文化繁荣。因为和外界交往不便，所有的东西必须在这个地方生产，这可能就是冲绳出产很多独特产品的

原因。例如琉球印染花色艳丽、技术出众，但近来制作者和订购者明显减少，几乎要绝迹了。如今冲绳地区还在编织的、最美的要数芭蕉布了，芭蕉布因材料芭蕉纤维而得名，冲绳夏天很热，这种布料因凉爽大受欢迎。冲绳还有有名的漆器，其朱漆产品在外也有很好的名声，但几乎也要被淘汰了。冲绳的陶瓷也是令人难忘的，那霸壶屋镇的茶碗、钵、坛子等烧制得非常精美，如今仍然可以见到。

四国　四国是沐浴着明媚阳光的岛国，为古代八十八所巡礼之国。四国很多手工艺品都是家庭内部完成的。大龟出产的团扇依旧运往日本各地，高松的漆器茶盆和茶箱一度销量很好，但历史并不是太长，高松的风筝原本各式各样，但现在已经越发稀少了。四国土佐的手抄纸与和纸在日本很有名气，至今土佐古代的手抄纸工艺依然没有断绝。在后道的温泉场的小杂货店中，还可以见到由彩线缠绕的手球以及制作精良的“姬达磨”。

九州　九州的西边与亚洲大陆相对，很早就通过港口和国外开始交流，通过港口接收货物的同时也吸收了各种新知识和技术。九州和朝鲜渊源深远，使得日本陶瓷在江户年间繁荣发展。九州有田地区烧制的“有田烧”是最好的居家使用瓷器，如今依旧繁荣。二川生产的土锅多彩而美丽，黑牟田地区烧制的各种好用的日用器具也保存至今，在当地依旧可以搜寻得到。九州还有很多玩具，如今依旧可以寻到，例如博多的鸠笛、柳河的羽子板、熊本的独乐和金太郎以及木叶猿、鹿儿岛的香盒等。

◎更多日本手工艺信息见附后攻略

日本手工艺原产区

蚂蜂窝旅行美学

九州地区

有田烧，有田瓷器是日本瓷器的开创者，有田烧以青花瓷、彩绘等烧制技术在日本陶瓷界享有前所未有的地位，创造出多样的美学。行走在群山环绕的有田，处处能看到陶瓷，车站大门装饰着陶瓷挂表，候车区陈列着陶瓷画，镇上不少路标、门把手和灯开关也用纹样各异的“有田烧”陶瓷制成。

近畿地区（关西）

京都人形娃娃以色泽鲜艳夺目的西阵织、京友禅作为服装，细致的手工及缝制技巧，令人无不赞叹传统技艺之美。

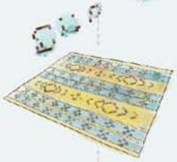
清水烧，又叫京烧，是京都标志性的工艺品。最早产自清水寺门前，每一件都是手工做成，陶瓷制作和陶瓷绘画分别为两个专业领域，两者完美结合。

北陆地区（北海道）

若狭漆器是福井县小滨(Obama)市的特产漆器，起始于17世纪初叶。它的特点在于把漆刷在蛋壳、贝壳以及松叶等材料上，使其发出宝石般的光泽，非常美丽。因产地的日语发音与“奥巴马”相同，还曾赠送给美国总统奥巴马作礼物。







东北地区

绘蜡烛是会津传统工艺品之一，每一根蜡烛上精描细绘了菊花、牡丹、紫藤等时令花草以及其他优美的图案，色彩鲜艳。制作过程从烛芯开始，经过若干步骤才能全部完成，全程都是手工制造。

南部铁器是在我国大受欢迎的东北地区特产。“南部”的名称源于岩手县一个叫作“南部地方”的地名。南部铁器的历史要追溯到17世纪，孕育了几个世纪的技艺传承到铁器师傅手里，诞生出一件件煮茶用锅和铁壶。近几年，岩手县也大量生产现代风格的铁锅和日用品，此外由于铁质器皿能补充人体对铁元素的需求，因此有益于身体健康。

关东地区

日本关东地区的箱根“寄木细工”充分利用了樱桃木、胡桃木、连香木等颜色不同的木材，将这些不同颜色的木料拼制在一起，组成精致的几何图案，经过车床塑形，最终做成保龄球、碟子、托盘等木制工艺品。其中最有名的是“秘密盒”，这种盒子的开启方法十分独特，必须按照精确的步骤按压或提拉盒子的某些部分，才能最终开启。

冲绳地区

芭蕉布是选用丝芭蕉的纤维，将其一根一根抽出后纺织而成的一种布料。通风干爽，手感轻盈，用于夏装衣料，受到上至士族下至百姓的喜爱。曾经作为琉球王朝的进贡品，后在整个冲绳地区被大量普及。

四国地区

团扇是大龟市产量最大的工艺品，大龟市的团扇从日常使用到极致精品一应俱全，其做工好，造型别致，颜色美丽，上漆的作品更是非常惹眼。当地有丰富的竹子和纸资源，借此保持了团扇手工艺的持续繁荣。

中部地区

美浓纸是日本的一种印书纸，原本只在高档线装书上使用。其纸质洁白，纸纹也很细腻，由于纸张的高品质，它被用于制作许多手工艺品，包括灯笼、伞、居家装饰品等。

琳派，庙堂与街头的和风审美



建仁寺的一名和尚正在讲解风神雷神图屏风 by Mao



秦旬
TEXT

新闻媒体人，深度旅行症候患者，哈日派，博雅小学堂《胖叔叔带你去旅行》主播。

◎ 琳派是日本十七八世纪的装饰画派，追求纯日本趣味的装饰美，影响了近代日本审美意识。在染织、漆器、陶瓷等工艺领域，琳派打破了各素材间的局限，将质地与设计一体化，平衡了功能和美感，因其强大的统辖能力和思考价值，而在某种意义上成为近代设计的先驱。

2015年，京都博物馆为琳派日本画诞生400周年设特别展，《风神雷神图屏风》《鹤下绘三十六歌仙和歌卷》等日本国宝及重要文化遗产亮相。京都诸多著名手工艺店也相当应景，以琳派名作为图案设计了纪念品。

这期间前往关西的朋友们，观展后都由衷赞叹。这次展览之前，我只知道日本的浮世绘很有名，梵高都学习过。我在关西旅行时，就想找一幅浮世绘——歌川国芳的《相马的古内裏》。画中巨大的骷髅探进房间，一女子在旁窥视，两个武士跪在地上，被骷髅压得喘不过气，妖气十足。

琳派和浮世绘又大不相同。浮世绘代表了日本俗的旨趣，琳派则是另一极，代表了日本雅而精致的部分，对当代日本的装饰风格依然有很大的影响。我产生了浓厚的兴趣，略识冰山一角，就被震惊到了。我走了那么多国家的博物馆，还没见过这种画，也想不到有人会如此作画！琳派的意境很特别，牵强地说，它是古代人画出的超现代的画。

琳派的名作，分别来自创始人俵屋宗达，发扬者尾形光琳和酒井抱一。这三个人所在的年代，大抵相隔百年。俵屋宗达种下种子，尾形光琳将前者的理念手法发育成熟，酒井抱一算是第三代，为前两代盖棺论定。

琳派的名字，来自尾形光琳。他有两幅传世作品，是日本的镇国之

宝，一幅是红白梅图屏风，另一幅是燕子花图屏风。红白梅图屏风是那种一看会吓一跳的作品，构图极其大胆，一条线条抽象的小河从屏风中间纵向切过，将两株梅花挤压到河的两岸。

几百年来，人们一直认为大师是用银箔代表流水，用浓浓的明矾画出水纹，其他银色背景用硫磺腐蚀成铁锈色，最后用银粉在水纹上画出线条。但在大概10年前，日本科学家经过荧光X线和高像素拍摄，判明长期以来，光琳作品中河流中间的部分，根本不存在金属成分，而多是一种植物染料。也就是说，这种装饰性极强的效果，完全是靠作者的技巧生生“画”出来的。这种画法是他的独门绝技，被称为光琳波纹。

和河流的抽象诡异不同，河两岸的两株梅树用的是偏写实的没骨法画出来的。在一幅巨大的以金箔铺就的底面上，抽象与写实巧妙地搭配在一起，塑造出的画面有说不出的雅趣，疏影横斜，暗香浮动，与其说作者勾勒了一个场景，不如说他构建了一个超现实的世界。

对我个人而言，另一幅燕子花图屏风更难忘一些。那幅屏风画简单到极致了。依然是金箔铺就底面，浓重的绿青勾勒出一丛丛的叶子，再用偏蓝的深绿画出叶子上的花，整个屏风上只一株株的燕子花，再无其余。

在我印象里，见过画一株植物或几株植物的，但是将这么一排植物画出来构成一幅作品的，还从未见过。从构图上说，作者要在没有参照物的情况下，纯以数百上千的花、叶子构建格局，让人看上去既不觉得空，又不满，既不觉得那些元素琐碎轻浮，又不觉得单调无聊。作者既要照顾在细节层面一根枝叶的摆动，照顾枝叶间彼此的关系，又要随时能跳出来，看到整体的结构与风格。光琳费这么大劲儿，究竟要表达什么呢？

这幅画至今已有近400年历史了，我当然无法穿越回去问他，但寻着痕迹猜想也是蛮有趣的事情。

据说这幅画的题材来自一本和《源氏物语》齐名的古代小说《伊势物语》。有一个自认在京都无用的人，想去寂寥的东国安家，途中，他遇到几个同样茫然的伙伴，大家走到一个叫三河国的地盘上，这个地方小河纵横如蛛网，上面架着八座板桥，因此名为八桥。大家在此歇息，吃着难咽的干饭，却看到河湾长着一片片的燕子花，迎风展开，于是兴起作歌。

琳派喜欢从日本古代的本土文学中找灵感，大抵有点儿“民族自觉”的味道，以对抗来自中国的汉学、佛学，以及西洋的文化。所以，光琳从《伊势物语》中找灵感并不稀奇，但巧合的是，这个故事和他本人的经历相呼应。

尾形光琳本是京都富商家的二公子，家里经营绸缎，从小见惯了绸缎上的装饰花纹。他的曾祖父是本阿弥光悦的姐夫，本阿弥光悦则是京都北边一个艺术村的创始人，正是他挖掘了琳派的开山鼻祖俵屋宗达。

传说尾形光琳颇为豪气，在河边饮酒，兴起时将金箔撒入河中，这样的人自然会败家。人到中年，他便东行到江户投靠另一户大商人。直到去世前数年，才回到京都。我想，或许正是这样的体验才让他对八桥故事有强烈的共鸣。而有意思的是，他并没有去画故事中的人和物，连桥、河流都省却了。作为一个出身无忧的人，世俗的喜怒悲欢实在难以触动他最深的内心世界，反倒是无意欣赏到的燕子花，才是这世上难得的关切。



京都国立博物馆的琳派400周年特展，吸引了众多观众 by Mao

琳派的创始人俵屋宗达多少也有这种气质。在他的创作理念中，一幅作品只应该聚焦于某一个主题，其他的能舍即舍，不能舍就淡化。在我看来，这种聚焦的背后，是一系列追问思索的结果。正是经过一系列的追问思索之后，作品才会显得更合理、准确，更有生命力。

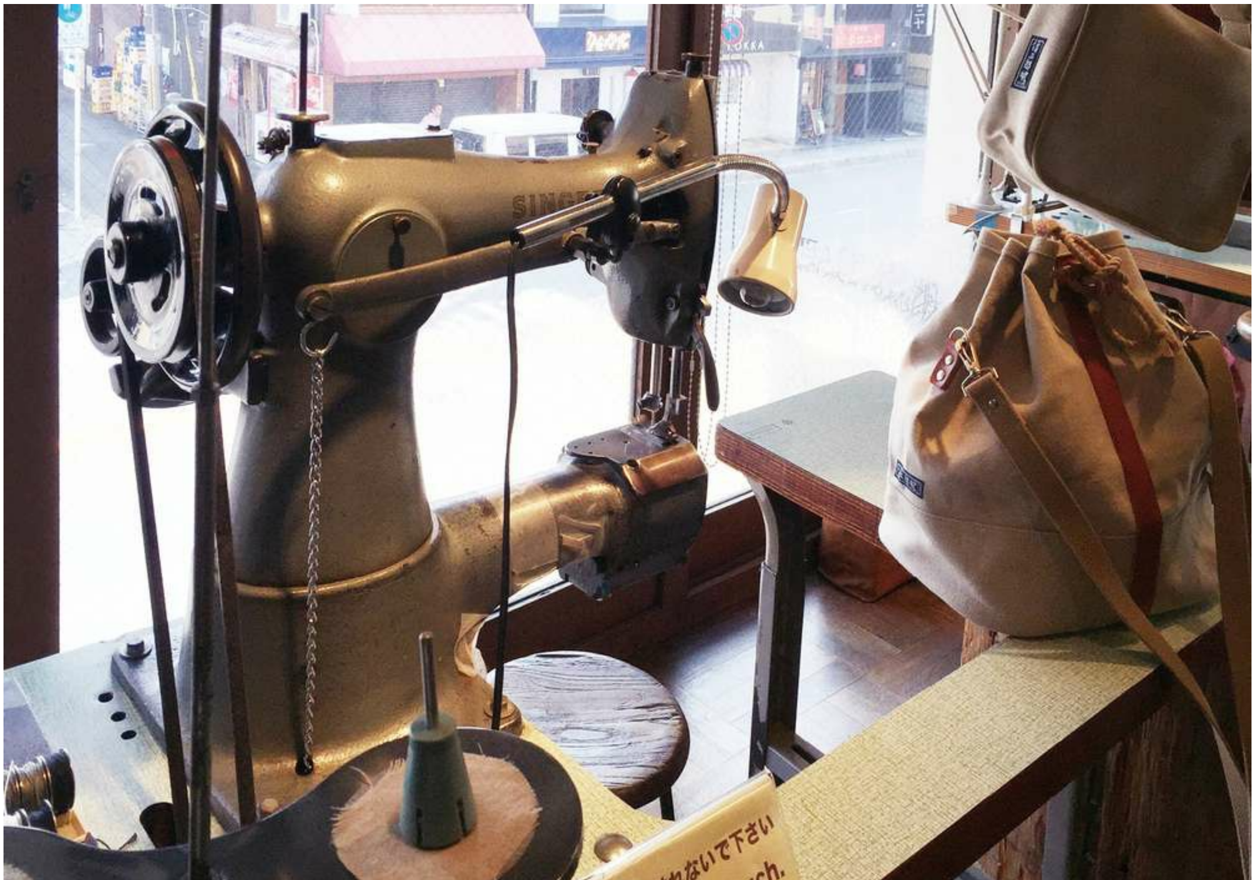
考察俵屋宗达与尾形光琳的身世，多少有点儿有闲阶级多余人的味道，正因如此，他们总是和所处的时空保持着某种抽离感，因而可以常常回顾古代的日本，借传统寄托自己的孤独与寂寞。他们创作出既有十足日本大和味道，又有鲜明个人气质的天才作品，足以传世。

产生这样的艺术家，需要特别的土壤与机缘，并非只靠勤奋与才智就能成就，或许这也是琳派难以师徒传承，又需百年才出一位宗师的缘故。

值得玩味的是，三位大师并不是所处年代日本绘画的中流砥柱。无论对于贵族、商人还是佛教首领，正统的是狩野派，这一派有家族传承，有大名扶植，绝非琳派那种同好俱乐部。不过狩野派抱了捍卫祖宗家法、亘古不变的决心，总是将那些不遵循规训、有个人发挥的学徒逐出门派。而琳派传承者的作品风格迥异，既有江户町众文化影响下繁复花草图案的屏风和漆器，也有画风朴素、主题风趣的水墨着色挂轴，这

些都传承了琳派的精神：在工艺上精益求精的匠心以及创意上自由的玩趣之心。狩野派称得上冠冕堂皇，但是对现代日本而言，人们回顾过去，却往往觉得琳派更代表了日本本土画派重超脱、重雅趣的精髓。

传统民艺与现代设计的双向运动





潘丽
TEXT
媒体人，长期关注当代艺术与设计，着迷于北欧、日本设计，pattern控，曾出版《新鲜：中国创意人物访谈录》。

◎ 这像是一场双向运动，一方面，传统民艺在自我进化；另一方面，对于日本设计而言，民艺是个巨大的金矿，它提供着养料和灵感。

在京都的一泽信三郎帆布店里，我看到了一对日本老夫妇，70多岁，佝偻着身子，穿着普通也朴素。等离店后，去街对面搭巴士，又发现一个挎着“信三郎”帆布包的老太太。

这是一个号称可以用一辈子的包，是的，它不仅俘获着爱时髦、要个性的各国年轻人，也是银发族的心头好。仿佛多年陪伴的朋友、家人，它让人感到踏实。也有媒体称该品牌为“京都LV”，但我觉得并不贴切。相比于LV，一泽信三郎更能传达日本匠人的心。哲学家鹫田清一有幸与该品牌的创始人相识，他听老爷子说起，那时他们家的工匠们有20岁的，也有81岁的，81岁的缝纫匠豪言：“我要踩着缝纫机死去。”

这份匠人之心从每一处针脚、每一个扣子传递出来：帆布是定织定染，金属件也是定做。“前店后厂”一般是日本老牌民艺店的模式，沿袭师傅带徒弟的传统。我看中一个小包，出于安全的考虑，希望多一个扣子，店员小哥笑眯眯地表示“请您稍等15分钟”，扣子就在工作室现钉上。如同用手工对抗着粗劣、同一化的机器大生产时代，这家老店也没有选择看似更加便利的互联网电商。

与一泽帆布店仅隔一个街区的三条通，还有几家民艺店值得一并逛逛。一家是口金包的专卖店まつひろ（Matsuhiro），这家店是女生的花园，有各种花色和尺寸的手工包，按用途分类：零钱包、名片夹、眼镜袋、化妆包、晚宴手拿包等。图案除了传统和风印花外，还有充满现代气息的波点、豹纹、卡通等；材质有锦缎、棉麻、皮革。小小的店里堆满了包，每款基本只有一个，对于图案控的我来说，简直是老鼠掉进米缸。工作室紧邻着店铺，隔着玻璃可以看到各种零件和布匹。除了三条本店，该品牌在上京区七本松还有一家店铺（上七轩店），是带有庭院

的茶室风格，日剧《鸭去京都》曾在此取景。

这家店再往前走，有一家传统布店，除了售卖手织布、包、草木染的布匹和围巾外，还有一个小工作室，几台传统的织布机。如果你有兴趣，可以报名参加工作坊，体验一把传统织布。旁边一家竹器店，有着各种竹制品，编织精巧的篮子是悠长又清淡的过往岁月，而萌萌的竹蜻蜓则瞬间把人带回看《机器猫》的童年。

半个世纪以来，传统民艺也进行着现代化之路，在保留传统手艺精华的同时，在外观和功能上顺应着现代人的审美和需求。诞生于10年前的sou·sou，便是从传统中生长出的京都潮牌，使用传统的伊势木棉和手工印染，做着最传统的足袋（日本传统短靴，鞋头像有着两枚大脚丫的怪兽），可图案并不拘泥于传统。sou·sou常推出与知名染坊的合作款，比如与藤田染苑合作的一款围巾，使用传统蓝捺染，白底蓝色大波点则充满了波普味道。其现代感让人想起了芬兰的著名品牌Marimekko。在产业模式上两者有相似之处：品牌的核心是图案设计——而且可以向外输出。Marimekko曾与匡威合作限量版鞋子，也曾把该品牌最知名的罂粟花印在芬兰航空的飞机上。而sou·sou最有力的一次品牌推广莫过于2015年夏天与优衣库的合作，sou·sou将图案印在优衣库的T恤和家居裤上。

另一个经典的融合来自日本服装设计师山本耀司。他曾为寻访面料周游日本列岛并结交当地织染家，在巴黎制作戏服时，特意请来京都的师傅做了“友禅染”。山本耀司作为日本先锋派人物，自20世纪70年代一反西式服装设计中强调女性曲线的主流思维，从日本传统服饰中汲取灵感，将和服上常见的悬垂、包缠、层叠等特色应用于设计上，完全遮蔽女性的身体线条，开创了一股不受拘束、率性而为的潮流。

而日本民艺馆首任馆长柳宗悦，其子柳宗理成长为日本工业设计的第一人。创作时，柳宗理坚持以“手”设计，常常不画设计图，直接用实物大小的石膏模型拿捏。和手艺人一样，他相信“用手去感受，手上便

会有答案”。他的作品蝴蝶椅和其他一些居家使用的锅碗瓢盆至今仍是受人追捧的经典设计品。

日本民艺馆在2012年迎来第五代馆长深泽直人，他又是现代感产品设计师，无印良品挂壁式CD机的设计者。这像是场双向运动，一方面，传统民艺在自我进化；另一方面，对于现代日常设计而言，民艺是个巨大金矿，提供着养料和灵感。在东京繁华街区林立的杂货店里，既有日本手艺人制造的新品，也有当代原创的趣味，民艺和现代设计的交融，正在人们的手中流连。


5

cinq 5 店内不乏藤编设计的日用杂货 东京 by潘晓凌

现代陶艺家对话



Gallery百草
官网：www.momogusa.jp
地址：岐阜县多治见市东荣町2-8-16
电话/传真： 0572-21-3368

近年来，收集陶艺作家的作品成为食器爱好者隐秘而盛大的新趣味。和以往厂商的大批量工业生产不同，和只见品牌和产地名的“陶工”制品也不同，陶艺家多以自己的名字作为品牌，充满强烈的个人风格。

从某种意义上来说，“陶艺家”其实是“设计师”和“匠人”的结合。陶艺家经过多年的学习和修行，逐步开始自主创作设计，独立开窑烧制。不同陶艺家有各自不同的合作零售店，但由于产量少，入手也难，热门作品总是脱销状态。购买渠道除了陶艺家自己的工房展厅，便是日本各地的展览会。详细资讯还需要多关注自己心仪陶艺家的官网公告。

安藤雅信 日本现代陶艺界不可或缺的存在

◯ 1957年 出生于岐阜县多治见市

◯ 1981年 武藏野美术大学雕刻科毕业，作为现代雕刻家进行艺术创作活动，之后边帮家中做食器批发的事业，边自学陶艺

◯ 1998年 “Gallery百草”开廊

尽管只是黑、白、银彩这样的质朴颜色，安藤先生的作品却有一种不动声色的奇妙异世界的美。代表作之一“荷兰皿”的边缘带有不规则的弧度，同样尺寸的器皿叠放在一起，也并不会秩序井然。代表作之二“咖啡杯”的杯沿有一个优雅的小尖口，从上俯视时不是一般的圆形而是精巧水滴形，带有童心的不规则拎手则令其更具趣味。

他与夫人一起打理的艺廊“Gallery百草”有种尘嚣之上的遗世独立感。这里还有其他作者的作品展示，安藤先生的作品则作为“常设展”。艺廊工作人员较少，不会接待团体，旅游巴士也无法驶入。希望大家带着对作品的喜欢前来拜访。艺廊设有咖啡室，可以品尝自家制作的饮品和面包等轻食。

虽然也有少量彩色作品，但您绝大部分作品都是黑、白、银彩这样的“无色”，请问是什么原因呢?

安藤先生：因为想做即使每天都用，人们也不会觉得腻的东西，不想颜色成为占上风的单一因素。虽然是制作食器，但我也抱有制作雕塑作品的意识。



做陶的时候通常在想什么？

安藤先生：做陶是在设计好之后，更多关注制作工艺，总在想这样的制作方法真的好吗，还有没有更好的、突破的方法。

有关突破，每个设计师都有相应的风格，最想突破的地方是什么？

安藤先生：与其说要攀登到一个怎样的高度，我更希望能拓宽陶艺的广度。陶器作为日常生活的重要物件，可以有更广泛的应用。

有关日本，如果用一个物件或一种生物来形容日本，您觉得是什么?

安藤先生：我认为是“透明人”，似有还无，无却胜有。

能介绍一下百草艺廊吗?

安藤先生：百草是一座拥有百年历史的古民家，以“离开消费社会，重新思考‘物’与‘人’的关系”作为开廊理念。每个月，艺廊通过不同主题与陶艺家的“企画展”介绍生活的基本面，即衣、食、住中蕴含着艺术与工艺之美的“道具”，将制作者和使用者以更密切的感情连结起来。

大谷哲也simple, beautiful and functional

- ○ 1971年　出生于神户市
- ○ 1995年　京都工芸纤维大学工艺学部造形工学科意匠课程毕业
- ○ 1996年　滋贺县立信乐窑业试验场工作
- ○ 2008年　与同为陶艺家的妻子大谷桃子在信乐町田代设立大谷制陶所，开始个人创作

大谷先生的作品以无垢的白瓷为主。作品全都以手工拉坯成型，施以白色釉药。造型和颜色都极其简单，却有令人过目难忘且不会审美疲劳的神奇力量——源于他最重视的“机能美”。生活中每天都使用的道具，一定要好洗、好收纳，盛好菜肴摆在桌子上要美。他会想象着用怎样的器物，搭配怎样的料理，在怎样的场景下使用，再据此去设计作品的形状与尺寸。

初见难免有无机质的冰冷感，其实只有手工制作才会有的柔软线条和釉药的温暖表情都蕴含其中。

可否告诉我们您成为一名陶艺家的契机？

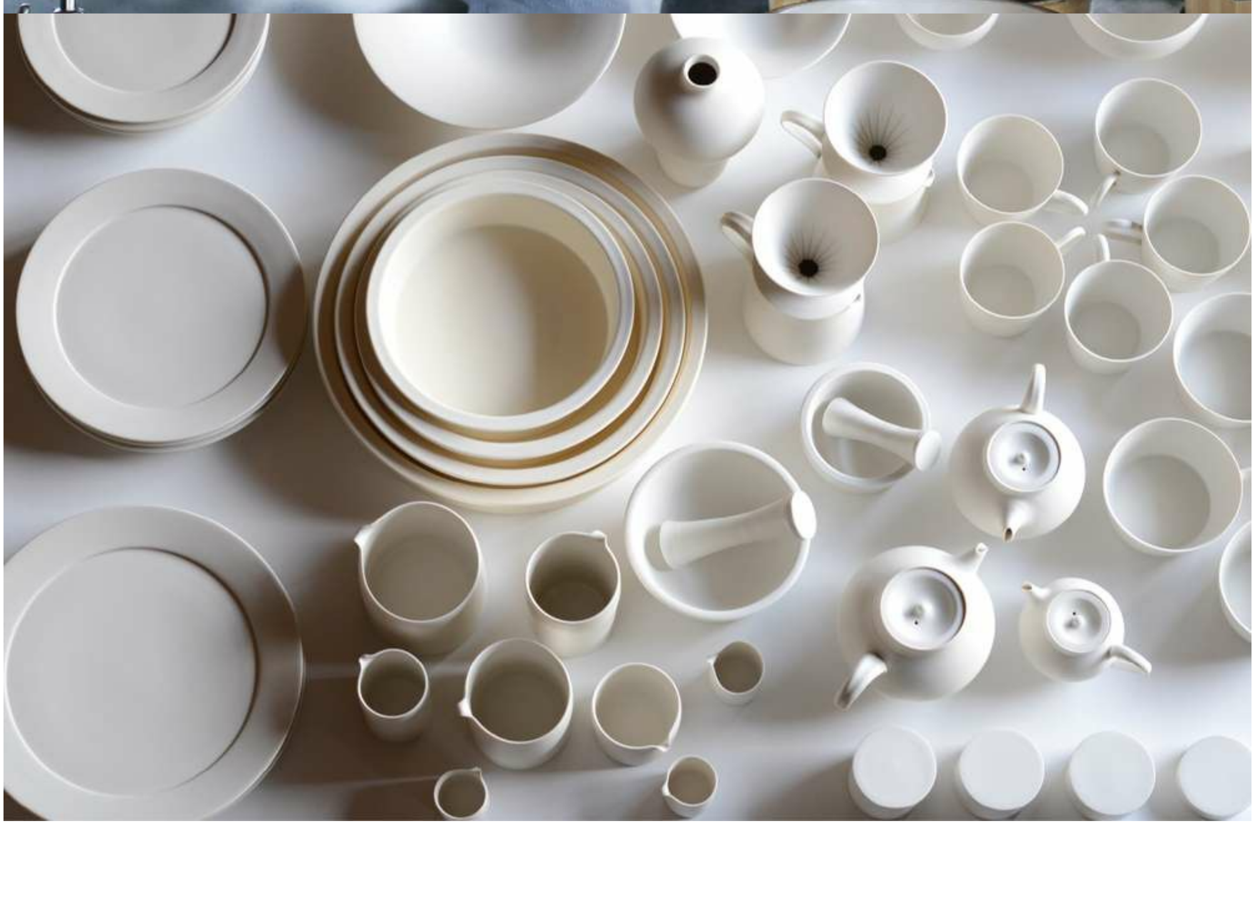
大谷先生：学生时代的专业是设计，曾经梦想成为汽车设计师。1995年大学毕业恰逢日本泡沫经济崩塌，社会不景气，无法实现当初的梦想。之后去澳大利亚“working holiday”（打工度假），度过了一段闲散的日子。刚巧信乐的窑业试验场有一个“设计指导员”的职位找到我，第二年就在信乐开始了工作。

信乐是日本著名的陶产地，每天接触到的都是和陶器有关的人们——陶艺家、梦想成为陶艺家的人、在陶器制造工厂工作的人、陶器的批发贩卖业者……于是偶然开始想，倘若自己也以陶艺为职业会怎么样呢。

想辞去日复一日在窑业试验场的工作，创作自己的作品，这样的心情越来越高涨，直到2008年正式独立，开始举办自己的作品展览会。

您所有的作品都是纯白色，有什么原因吗？

大谷先生：开始制作白色的器物应该和自己学习的设计专业有关。在开始创作之前，要求自己试着建立简单的概念。“无论如何要削去各种各样的要素”——颜色自身也是“要素”之一。我的作品有手工的痕迹、纹样、装饰，留下再也无法减去的地方，好像“器物的普遍性的精华”，再加上一点点“我自己”。从而我也认为，一个器物并不需要做到十分“有个性”。只要在看到作品作为整体的全貌时可以感受到我的创作态度，就很好了。

现在的产量大约有多少？全部都是一个人手工制作的吗?

大谷先生：虽然没精确统计过，但大概有3000～4000个单品了吧。所有作品都是我一个人通过手工拉坯、削落整形、上釉药、进窑烧制来完成的。所以包括星期天在内，我都在制作陶器。最近感到这样不太好，所以把今年的目标定为“星期天休息”。

作为陶艺家的梦想是什么?

大谷先生：希望可以在世界各地举办展览会和工作坊，和用户以及同样进行手艺制造的人们进行交流。

每天您是怎么进行工作的？创作的灵感从哪里得来?

大谷先生：从早到晚都在工作。妻子也是陶艺家，所以我也要分担一些家务。早饭和午饭由我负责做，这是很好的心情转换。做饭的时候，吃东西的时候，看花的时候，冲咖啡的时候，泡澡的时候……一切生活场景都可以给我带来灵感。

有没有打开窑门惊呼“啊！失败了！”的时候？陶艺制作中最难的部分是什么?

大谷先生：有哦。比如本来应该是哑光的质感，出来却很光滑。原料都是天然素材，所以每批都有些不太一样。有时候批次之间的差异非常大，所以要很注意管理。手工拉坯也很难。距离做出“若无其事、举重若轻”的作品，还多少需要一些时间吧。不仅是技术的提升，作为一个人来说，自我的成长也是必需的。

您的作品在中国也很有人气，可否借《日本，隐逸的日常》对中国读者说一句话?

大谷先生：2016年10月，我将在北京举办个展。我本人也将到场，

欢迎大家到来。同样使用筷子吃饭的中国和日本，总觉得在器皿上也有许多共通点。希望到时候，你们可以告诉我更多有关中国饮食文化、工艺品的事情。

大谷制陶所

官网：a.ootanis.com/

地址：滋贺县甲贺市信乐町田代79-15

请提前电话或邮件预约

邮箱：info@ootanis.com

电话/传真： 0748-82-2549

instagram: otntty

杂货杂货





胡大暖
TEXT
爱上日本杂货，梦想成为真正的杂货店老板娘，辞掉工作一个人来到东京的专门学校学习杂货店经营管理。本来计划毕业后就回北京开店，却阴差阳错认识了现在的先生。于是变成一枚在锅碗瓢盆杯盏厨具中不断发现乐趣的煮妇，留在日本开始了梦中也没想过的第二次人生。关于杂货店的梦想埋在心里从未消失，因为还能以其他形式继续发光，照亮我们彼此的小天地。

◎ 日本有句话说：神就住在细节里。那么对于热爱杂货的人来说，幸福就藏在细节里。杂货从单纯的实用性、必需性，到兼顾实用性的同时更加注重设计性和趣味性，开拓个性化的分支和附加价值，力求给使用者带来愉悦感和美的体验。这样的变化不仅是杂货物品本身的变迁史，更可以说是日本现代生活方式的进化史。

最近来日本旅行的朋友，大家都在问“推荐逛哪里的杂货店？”“×××陶艺家的盘子怎么能买到？”就连我爸，都在物美价廉的“百元店”里，兴奋地买了一堆给土豆削皮的、给圆白菜擦丝的、精确控制火候煮出拉面店溏心蛋的小器具。

前段日子刚好看到一篇《日经Trendy》的报道，专门介绍了中国都市购物中心里，如雨后春笋般萌发的“Lifestyle（生活方式）杂货店”，其中日系杂货占据了半壁江山。MUJI（无印良品）、Daiso（大创）在中国大获成功，直接用“Zakka”作为店名和招牌的更是不在少数。

原来日本的“杂货风潮”已经渗透到我们生活的方方面面。

杂货日语发音是Zakka。在辞典中的本源意思是：各种各样的日用品。在被誉为“杂货天堂”的日本，这个词所呈现的概念与印象，也是随着时代变迁而慢慢演变的。

日本最早的“杂货店”，其实是被称作“金物屋”“荒物屋”，贩卖锅、牙刷、蚊香等生活必需品的“家门口的小商店”。“杂货”还只是真正的“杂七杂八的货”而已。

大约在20世纪60年代后期，经历了“学园斗争”“安保斗争”“女权主义”等一系列热血运动的年轻人，对于自我意识的觉醒渐渐高涨。这一批年轻人离开家乡去上大学或者工作，从以往的“父权社会”大家庭中独立出来，组建自己的小家庭。开始城市生活后，生活方式发生了巨大变化，对家居环境、房间装饰自然也有了自主权，关于生活用品的个人审美也慢慢形成了。

另一方面，战后的日本受到美国流行文化的强烈影响，人们开始穿T恤衫牛仔裤，喝可乐吃汉堡，听起了摇滚乐和爵士。轻松随意的生活方式，对爱与自由的尊重，组成了多元文化融合的时代。1970年的世博会在大阪召开，日本经济腾飞，成为了富裕国。市面流通的商品极大地丰富起来，Tokyu Hands（东急手创）等第一批大型生活杂货专门店也开始兴起，人们对于“杂货”的喜好和选择随之多样化。

日本的“杂货风潮”从20世纪80年代开始刮到现在，从来都不曾减弱过，势头越来越强。定义“杂货”成了一件众说纷纭的不可能任务。因为杂货不仅是一个单纯的物品，它是我们选择的一种生活。

人总归是要吃饭的，那就给餐桌铺上漂亮的桌布，用好看的盘子盛放菜品，搭配最喜欢的咖啡壶，平凡无奇的早餐也变得更美味了。人总归是要洗澡的，那就选个小鸭子造型的起泡泡海绵配合野草莓味的沐浴乳，门口摆上北欧几何图案的快干吸水地垫，沐浴时光也变得值得期待了。

“所以，人总归是要生活的，那就让生活更有趣、更美一点儿吧。”

从单纯的实用性、必需性，到兼顾实用性的同时更加注重设计性和趣味性，开拓个性化的分支和附加价值，力求给使用者带来愉悦感和美的体验。这样的变化不仅是杂货物品本身的变迁史，更可以说是日本现代生活方式的进化史。

过去人们说“you are what you read”（你的阅读造就了你），今天杂货迷们会说“你就是你所选择的杂货所代表的品位”。

日本杂货业发展至今，学校都出现了热门的“杂货”专业，学习商品开发、设计、杂货店管理等专门知识。从人才培养，到设计制造，再到门店销售，已经是一个非常完整的产业链。加上日本人凡事认真做到极致的精神，我们有幸生活在这样一个时代——无论是一个咖啡勺、一个面包盘，还是浇水壶、饭盒、桌布、浴巾、地毯、装饰画，事无巨细，生活所至之处，无论你钟情哪种风格，都可以找到属于自己的那一件。

生活场景分类

当你来到日本开始一场预谋已久的杂货之旅时，大概首先会被庞杂又具体、琳琅满目眼花缭乱的海量品目砸晕，有老鼠掉进米缸的巨大幸福感。



著名的无印良品将店铺商品划分为衣、食、住三个大项。我们日常接触到的杂货按照用途和功能再细分的话，也大抵是——

服饰杂货　除了衣服和鞋之外的所有可能穿戴在身上的装饰性物品，比如帽子、首饰、小包、阳伞、雨伞等

厨房杂货　做菜时用到的工具，比如铲子、漏勺、调味储存瓶以及整体橱柜用的分层收纳架、水壶、放锅盖的架子、烘焙工具等

餐桌杂货　形态各异的杯子盘子碗、杯垫餐垫锅垫、放牙签的小罐子、酱油瓶、筷子、刀

卫浴杂货　马桶刷、肥皂架、毛巾、浴帽以及香波、护发素或洗手液的压嘴罐子等

园艺杂货 花盆、培养土、园艺道具、花插、装饰品等

室内装饰杂货 装饰画、抱枕、地毯、小台灯、沙发套、香薰蜡等

这样细致入微的划分，实在是无法穷尽，每一种类还有无数的设计款。杂货商也从一开始的顺需求，到现在的创造出一个生活场景，帮你想象好在这个场景下都可以用到哪些物品，以此来引导、激发消费者的需求。

杂货流行风格

自然风　在中国拥有超高人气的“Zakka风”“森女风”的源头。追求自然的质感、清新舒适温暖的氛围。以白色、木色为主体色调，外加低饱和度、低明度的淡彩色点缀。以木、竹、棉、麻等有机材料的制品为主，有特意做旧的使用痕迹。分支包括温馨质朴的乡村风格。

代表品牌：Zakka、Come Home! 、Linen、天然生活、仓敷意匠等

北欧风　经久不衰的北欧杂货，最近在日本有超越自然风成为最大热门的趋势。特点是明快鲜艳的色彩和大胆奔放的抽象图案，造型简洁，强调日常功能性。由于北欧严苛的自然环境，漫长的冬季人们要在室内度过大部分时间，所以如何将室内环境装扮得更舒适宜居成为北欧杂货设计的原点。从传统手工艺到现代设计品都秉持着“自给自足”的精神内涵。可以说是较为大人化的生活志趣，洗练而别致。也有一部分开始“可爱化”，比如Moomin的系列产品。

代表品牌：Marimekko、Moomin、Arabia、Dansk等

Made in Japan（日本制造）老牌新风　既不太“古”，也不太“新”。既有“和”的内敛美感，又有“洋”的使用便利。拥有悠久历史和

品质保证的日本制造老品牌，为了更加适合现代生活的需要，经过改良设计和品牌包装，推出了仍然保有传统匠人灵魂的生活用品。已经成为杂货界不可或缺的新潮流。

代表品牌：东屋、九谷青窑、野田珐琅、马场商店、柳宗理、白山陶器、月兔印、肌铸等

女性风　甜美可爱的女孩风格，粉蓝、粉绿、萌黄、花柄、波点、小动物……绝对让人忍不住大呼“卡哇伊”！唤起你深藏的少女心。

代表品牌：Afternoon Tea、Laura Ashley、Cath Kidston、鹿儿岛睦等

复古风　以古董家具和家居用品为主，被称为vintage（旧货）或者antique（古董）。其产品是已经停产所以无法再复制的充满历史感的旧物，独立于潮流，别具一格。

代表品牌：Gustavsberg、Fire King、Cathrineholm Lotus等

◎更多日本杂货信息见附后攻略











© 大村

敬畏之心

在脚步匆忙的都市，宗教看似不再是现代日本人或者任何现代人的生活重心，但当夏季来临，密集的祭祀让人从仪式中感受到其蕴含的宗教色彩。也许宗教和信仰并非一回事，必然牵涉到组织的宗教，不能完全替代人自身与神直接交流的信仰；也许浩渺的海洋、多震的大地、转瞬即逝的樱花以及说不清道不明的神之意旨，造就了既保有尊严又践踏尊严，既觉得万物皆神又自杀成风的日本。他们会把屋顶的动静说成是家神在跑，他们会给茶碗茶勺取好听的名字，甚至失手打碎了要作揖致歉，他们会在日常生活中保持适度的空间绝不麻烦他人，他们又以死亡提醒生者：不惧死，才能更好地生。

说日本处处举头三尺有神明有些夸张，不过，千年积淀的敬畏和诚恳，难免成为一种根植于心的态度吧。但这样的深层影响，又从另一个角度挟裹着每一个独立的人。我们在诸多历史事件和文学影视中，不难发现日本人的严谨认真、礼貌客气，与残忍、压抑、绝望又过度性解放形成了对立与冲突。

作为在无神论国家成长起来的人，轻易理解不了信仰。但是作为旅人，也是能从肃穆的神社寺院、静谧的参拜古道中，略做感悟的。踏上前往净土参拜的必由之路熊野古道，在沿途温泉洗去一路尘土；漫步高野山，那里有1200年来20多万座坟墓和灵塔，仿佛时间也被沾染了斑驳的青黑色而一度静止；途径88座寺院的四国遍路朝圣之旅，独自徒步更能体会东密佛教特有的气息。

大概，这些古老的道路就像是结界，引我们进入和当下世界不一样的世界，让我们有机会或多或少感知纯粹，照见自己。

从熊野古道开始



熊野古道 by小花



胡贲

TEXT

宏观经济研究者和历史读者，9岁开始读日本战国史，度假时热衷于在日本寻找历史的痕迹。

这是我第二次上高野山。从大阪的南海电铁车站出发，在桥本换乘“高野山线”，这是日本铁路网少见的一段“盲肠”——除了高野山，这条铁路哪儿也不去。作为日本佛教的起源地，高野山是担得起这个待遇的。

与上一次不同，高野山只是此行的起点。我想挑战的是从高野山出发的熊野古道(注)小边路，共计75公里山路，海拔在200～2000米，起伏4次，行走4天，中间三晚住宿于山林间的小镇。

熊野山，是纪伊半岛核心的一片山林。这里有着三座在日本地位崇高的神社，分别是熊野本宫大社、熊野速玉大社和熊野那智大社。纪伊半岛的西面是日本佛教的起源地高野山，东面则是日本神道教的起源地伊势神宫，主祭天照大神的神道教本宗，历来由天皇的女儿担任主祭。而熊野三大神社居于两者之间，无论从伊势神宫（伊势路）还是高野山（小边路）出发，都有通往熊野的朝拜之路。

这一路尽是神社寺院，有朋友称之为“单调无趣”，而我在日本旅行的喜好之一，便是拜访路过的社区小寺庙和神社，进而根据它们的建筑式样和庭院布局特征，判断它们的历史。久之，也就成了乐趣。比如，

京都的伏见稻荷大社，以千本鸟居出名。稻荷是在日本各地广受崇拜的神明，如果你在日本的小城市闲逛，看到有规模小一些的红色鸟居群通往某个小树林，几乎能肯定这条路通往稻荷神社。这类建筑样式有章可循的，还有熊野神社、八幡宫、东照宫等，各有其建筑特点。

神社和鸟居建筑的分类繁多，最知名的神社建筑样式有神明造、大社造、住吉造、八幡造、权现造等多种形式；鸟居则大致分成神明系、明神系等。如果你去过大阪的伊势神宫和住吉大社，大致能看出神明造和住吉造的建筑特点——纯粹的、直挺挺的日式屋顶和高脚屋，这是在中国建筑传入之前就存在的形式。而日吉造、八幡造的屋顶已经出现了一定的飞檐走壁，更接近中国的风格，顶上的日式“犄角”（即千木ちぎ、鰹木かつおぎ，从古坟时代开始就出现在日本建筑中）也去掉了。这些神社往往建造于日本的中世纪时期，也就是江户时代以前。而如果屋顶开始出现一定的圆弧，尤其是建筑入口的弧线型，基本就可以确定是江户时代以后的风格。我没学过建筑史，这些“豆知识”（边角小知识まめちしき）都是在拜访各式神社和寺庙时，和神官、巫女以及和尚们聊出来的。一般而言，日本的神职人员都受过良好的教育，英语水平较高。但如果仅去春日大社或东大寺之类的名寺宝刹，人头涌动，自然没有这种详聊的机会。



但熊野看似僭越了这种体系。熊野本宫大社以中国式的飞檐走壁配上日式的屋顶装饰，熊野速玉大社则柔和了中国式的配殿和日式日吉造的大殿，熊野那智大社则开始随处可见江户时期的建筑元素。在熊野本宫大社的门口立着的解说牌称之为特有的“熊野权现造”。

参观神社是一趣，入夜后，住在山中的小村小镇则是另一种体验。前些年日本有一部治愈系的电影《哪啊那啊神去村》，讲的是一个高考失败的日本青年（染谷将太），因为偶然看到一个林业培训生宣传材料上的漂亮妹子（长泽雅美）而前往纪伊半岛的林区神去村学习林业，最终从吊儿郎当的大阪待业青年变成勤劳热情的林业工人，找到了生活意义的温情热血故事。故事发生的神去村在熊野山隔壁的三重县，看过这部电影的人，大致能想象在小边路小镇里过夜的场景。这几个小镇基本

只有两三家住宿的选择，能在和歌山县的官方旅游网站上查到。我们住了三晚，因为恰好是8月，天气好，晚上总能看到银河，感觉不比新西兰瓦纳卡湖的银河差。

纪伊半岛的高野山、熊野山和吉野山，在战国末期净土宗在日本大流行以后，为日本人普遍所熟知，称为“灵场”，即佛教的西方净土。尤其是熊野古道，正是前往净土参拜的必由之路。但位于这些佛教“灵场”核心位置的，却是三座日本神道教的神社。我以此为问题，在小边路上的神社里休息时，请教了一位神官。彼此都使用第二语言英语，他的解释我听得不甚了了，就记住了一位叫黑田俊雄的历史学家，查阅资料才明白是怎么回事。

按照黑田俊雄的观点，直到江户末期和明治初期，日本人并没有将神道教与佛教做明显的分离。早至9世纪，神社里附带有佛像、寺院甚至僧人，而寺院里也自带神社，都是常见的现象，这在日本历史上被称为“神佛习合”。大致与传统中国乡村里，一个庙里同时祭拜龙王爷、土地爷和观音菩萨一样常见。在神佛习合的基础上，日本人发展出了“权现”的宗教观，亦即神道教的八百万众神，实际上就是佛教里众如来、菩萨在日本的“本地垂迹”，也称“权现”，比如，德川家康死后，就被追认为是神道教的东照大神，而东照大神，就是佛教药师如来的本地权现，所以也称“东照大权现”。而熊野三大神社所崇拜的熊野牟须美大神、伊邪那岐大神、家津美御子大神则分别是千手观音、药师如来和阿弥陀如来的本地权现，称为熊野权现。熊野三大神社，和日本绝大多数神社一样，在明治时代以前都包含自己的附属庙，供奉这些本地神的佛教本尊。所以，佛教圣地中出现了神社，并不那么令人难以理解。而在明治维新以后，由于明治新政府需要通过神道教来获得日本的国族认同，发布了神佛分离令，神道教才真正成为独立的信仰。日本的神社被整体吸纳进“国家神道”体制，神官则成了公务员。“二战”后日本颁布和平宪法，神官公务员制度又被废除，神社则远离政治，与世俗生活的关系更为紧密。

在熊野本宫大社的大门外，有着好几处温泉，从江户时代开始就不断接待着来自日本各地的朝拜者。那时的朝拜，已经是日本人生活中重要的旅游活动，头顶着毛巾泡在温泉里时，仿佛能感觉到几千年来旅行者的辛苦与放松都汇集于池水和烟雾之中。而在朝拜之前，在温泉里洗去一路的尘土，第二天干干净净地前往净土，对于江户时代那些辛劳了几十年才能有一次旅行机会的人而言，真的是一次重生。

---

1. 熊野古道位于日本本州纪伊半岛南部，沿途包括熊野本宫大社在内的多处神社和寺庙，以及通往这些宗教建筑群的5段古道：纪伊路（渡边津——田边）、小边路（高野山——熊野三山）、中边路（田边——熊野三山）、大边路（田边——串本——熊野三山）、伊势路（伊势神宫——熊野三山）。

结界高野山



宿坊门前幽静的小路 高野山 by胡贵



张瑜

TEXT
媒体人，长期关注日本推理小说，对日本神秘的一面有极大的兴趣，喜欢发掘日本冷门目的地。

大阪是一个丰沛的城市，而此行唯一明确的和最期待的，唯有高野山。

高野山是日本佛教朝圣之地，对普通游客几乎没有吸引力，中国游客便更少了。它既没有东京、大阪的繁华，也没有京都、奈良的精致。同时，去高野山对于横贯日本东西的行程来说，意味着绕路。能去高野山的少数派游客，一定是怀着强烈的意愿。

实际上，高野山并不是一座山，而是位于日本和歌山县的山群总称。1200多年前的平安时代，空海作为遣唐使远赴大唐研修佛法，返回日本后在高野山的金刚峰寺开坛授法，创立了日本的真言宗（东密），高野山则成为佛教圣地。人能弘法，法不远人，如今每年数十万人造访高野山。

于我，高野山的神秘与静谧正是一直以来求之而不得的。我在黄昏迫不及待地逃离喧闹的大阪，乘上开往高野山的火车。

无论直达还是在桥本换乘火车，都只能到达高野山山脚下的“极乐桥”站。我们坐上登山缆车，禅意便开始了。穿越入夜时幽黑的密林，随着海拔的爬升，温度急剧降低，空气中也多了植物和泥土特有的腥香，心里的兴奋与宁静交替而来。

许多年前，女人是被禁止上山的。因此通往镇中心寺院区的路上，有一个巴士站叫作“女人堂”，意即女人只能止步于此。直到1872年，这条禁令才取消。想想看，我在多么好的年代啊。

惠光院

高野山提供特别的住宿体验。在海拔约1000米的山林小镇上，围绕着金刚峰寺，共有大大小小的100多座寺院，其中多数发展成了接待访客的宿坊，提供“一泊两餐”的服务，客人亦可以参加第二天早上的早课。

去高野山之前，我和同行的朋友预订了惠光院。到达时，宿坊内已亮起昏黄的夜灯。我踏进去的一刹那，忍不住为这座传统的日式建筑而赞叹。穿过曲折的走廊，旁边是一间间相连的日式房间，合着纸门，隐约透出温暖的灯光。一路安静，除了树叶轻微的沙沙声，只剩陈旧的地板被踩踏时的吱呀声。





晚餐是精致的精进料理。精进料理即专心制作的禅食，主要为淡味蔬菜，连碗带碟大约共10种，米饭、汤、腌萝卜以及著名的高野山豆腐。或许是身处异乡的兴奋，这些清淡的食物竟让重口味的我非常受用。

沐浴时间，我泡在温暖的热汤里，身心的疲惫都随之融化。这样的大汤池在中国北方也并不少见。可是，这里整洁安静，一池净水好像就是为我一个人准备的。回到房间里，躺在软软的地铺上，仍然迟迟无法入睡。我静静地感受着身边的一切，气味，温度，黑夜。在这里的每一分钟，都不应该浪费。

第二天6点钟早课。兴奋过头3点钟才入睡的我，竟然在5点半起床了。当我和朋友匆匆忙忙赶到佛堂时，别人都已入座——大部分人是跪坐的。佛堂中点着昏黄的蜡烛，可以看见袅袅的香烟，两位年轻的僧人唱着经。感到那份肃穆，心便也跟着静下来。

半小时的早课结束后，天已放亮。祭火是惠光院最具特色的课程之一。主持大和尚手拿写满心愿的木片，念经的同时把木片伸到火堆中微烤，再快速碰一下自己的头，然后将它送还给祈愿的善男信女。这种特殊的开光方式很受推崇，所以祭火的小佛堂总是人满为患。

在那个清新的早晨，我又仔细审视了一遍这座错落有致的日本寺院——木制的房屋、庭院、回廊、树木、石径、池塘、落叶，心满意足。

奥之院

在晚饭后散步时，我和朋友认真地讨论了夜行奥之院。高野山之所以吸引我，更大的原因是奥之院—— 一座巨大的墓地。

不过5分钟，也就是几百米的样子，我们的眼前突然被一片黢黑的密林所占据。通往密林有一座小桥，仿佛是要通向另一个世界。我突然意识到，莫非这就是奥之院？我们在桥边犹豫再三，最终还是在黝黑气息的震慑中，返回了住处。

第二天，丰盛的早餐之后，我们正式开始了奥之院之行。

空海在建立高野山后创东寺巡四国，最终于高野山入定。传说，空海并未圆寂，其肉身千年后仍沉睡于奥之院灯笼堂后御庙深处，等待亿万年后弥勒降临，再复生弘化。此后日本诞生了大师入定信仰，视高野山为净土。日本史上各朝名人希望长埋于此，以便跟随大师重生极乐。这里面包括数代天皇、丰臣秀吉家族、武田信玄、织田信长、前田利长、上杉谦信……

我沿着前一晚的路走去。由于海拔高气温低，路边的枫叶已红得耀眼。

走到那座小桥，已经知道这是奥之院的“一之桥”入口。前晚的那片黢黑，也化为了浓郁的幽绿——奥之院里有一片千年巨杉森林。这些遮天蔽日的大树啊，经年的粗壮身体，几个人也无法合抱过来。奥之院的肃穆，便全因这些守护神一样的杉树而成。



1200年来，20多万座坟墓和灵塔，密密麻麻地树立于林中山上的每一个角落。一些现出斑驳的青黑色的古墓，无言地证明着时间的流逝。氤氲的雾气飘散在林中，仍可感到一种特别的气息，却并不叫人害怕。

我们静静地踩在布满了落叶青苔的石径上，好像走过时间流。

走过第二座桥，在各样的墓碑中，一些头戴毛线帽、身披小围裙的地藏菩萨像最是醒目，身上那些鲜艳的红色在周遭的一片肃穆中显得那么刺眼。我甚至还在一个树洞里发现了一座更小的地藏，他闭目站在那儿，也身着一片鲜艳。

后来才知道，那些鲜艳的衣着，是为早夭的孩子祈福。日本人相信地藏菩萨是早逝孩子的守护神，在孩子渡过三途河去往另一个世界的途中抚慰他们的心灵。

终于发现了同行的人，从我们旁边走过，身着白色的衣裤，头戴菅笠（草帽）——这便是朝圣巡礼之人。传统的徒步巡礼者除了经典的白衣菅笠的衣着之外，还会手持铃铛，唱诵空海所作的御咏歌。这其中的知名人物有日本前首相菅直人，他曾数次走上巡礼之路。

我们越走下去，越像世外桃源。无人，空灵，不知哪里来的小溪流过布满落叶的石板，发出潺潺的声音。阳光一缕缕从密密麻麻的树叶的间隙里铺下来，戾气全消，温柔宁静。

高野山，就像一个结界，封存着宁静和美好。后来，常常还想再回去。就算是一模一样的路，也愿意每天重复。



古都寺院寻踪

寺院探索



游玩的小孩 京都 by大村



杨尚琼

TEXT

中国传媒大学传播学硕士。爱看日剧、动漫，喜欢剧中的风景、美食，以及各种神道、佛教的元素在日常生活中的体现。喜欢日本神秘又很日常的感觉。《朝九晚五》这部剧更是让人觉得，宗教也可以接地气。

与中国古寺多居于深山不同，在京都，转身便可能看到一处寺院——京都密集分布着1800座大大小小的寺院。忙碌着又爱生活的日本人，留着这些清净地，让人能寻得一份宁静。

这些寺院看似大同小异，细究起来，不同时代的建筑风貌、不同的庭院设计、不同季节的风景又能让人有不同的心境。

千年古寺常于山水间寻找意境，京都古寺清水寺便建于音羽山上，历经千年的损毁与修建仍保留了当初的模样。作为京都地标之一，清水寺似乎成了游人们必去之地，让原本肃穆幽静的寺院多了几分热闹。清水“舞台”因其巍然，引得众人仰望。舞台由139根高数十米的大圆木支撑，立于陡峭的悬崖之上。在熙攘人群中，看着那似曾相识的飞檐、轻灵的青砖灰瓦、厚重的圆木，看着僧人在其间打坐、念经，时间便退回了千年。

京都北部的金阁寺则面对镜湖池，池水清洌，华丽的金阁倒映于湖中，是京都的代表性景观。金阁寺包含三个时代的风格，一楼是藤原时代“法水院”，即平安时代贵族建筑风；二楼是镰仓时期“潮音洞”，为武士建筑风格；三楼则为中国唐朝风格的“究竟顶”，属禅宗佛殿建筑，三者风格迥异却整体调和优美。慕名前来的游客非常多，如果能寻得清净

角落，细细观赏金顶的凤凰和惊鸟铃，也是一趣。金阁寺的门票是本寺的朱印符，使人即便离开，仍会觉得受到了护佑呢。值得一提的是，日本作家三岛由纪夫也将金阁寺作为一大意象，展现出其文学“在美与丑、爱与憎的紧张对立中创造美”的独特倒错美学之风格。小说《金阁寺》中，主人公天生结巴，自幼孤僻。其父告知他“世上没什么比金阁更美的了”，自此他夜夜盼望，将金阁视为美的象征。“倘使你是人世间无与伦比的美，那么请你告诉我，你为什么这样美？为什么必须美？”因其无法忍受美与丑的绝对对立、金阁的美对他的束缚，主人公亲手烧掉了金阁寺——正因为此种毁灭性与悲剧性，金阁的美更耐人寻味。

又有寺院，与清水寺的巍峨、金阁寺的辉煌不同，其位于闹市，无法尽数将自然山水纳入寺中，便以写意庭院的形式表达禅意。其代表者是“枯山水”景观，多见于小巧、深邃的禅宗寺院——朴素、抽象、极致，隐藏着难觅其形的精神世界，似与禅僧追求的“无”有着异曲同工之妙。日本枯山水大师枡野俊明说：“庭园是另外一个我的心境，做庭的过程便是每日修行的一部分。”



金阁寺的惊鸟铃 京都 by Effie

龙安寺石庭因其巧妙的构造和精神寓意被世人认作“枯山水”的集大成者。在方丈庭院中，放置着15块山石，但无论从哪个角度看去，一次能看到的仅有14块，永远有一块被隐藏，永远无法掌握石庭的全貌，耐人寻味。只望有待一日独身一人，坐在石庭前，放空自己方能参透其中的“禅意”吧。以“枯山水”景观闻名的还有银阁寺，园中有平稳的白沙及两座沙丘，当月亮升上月伺山时，沙丘反射月光，照亮庭院，静谧不可言说。而位于市区祇园烟花柳巷之中的建仁寺，作为京都最老的禅宗寺院，石庭与回廊盘错，亦有其宁静与肃穆，适于在潮音亭中盘坐禅石，参人生境地。



佛教讲参禅，摒弃外缘，销落诸念，返观自心。理解禅意的最好方式是静心体验。如舒国治所言，赏看寺院的诀窍在于忘记身边的人潮，只凝视它精致至极的松、石、岛与水上的亭阁，一瓢清水，获一番内心的安宁。

前往寺院即便不看古朴的庙宇，不求领悟其中禅意，在季节变换时观赏樱花烂漫、枫叶胜火也让人不枉此行。仁和寺是皇族寺院，以御室樱闻名，樱花树从头到脚长满白与粉红的樱花，茂密繁盛。仁和寺则有“京洛最后花见”的称号，平均比京都市内的花期晚10～15天，清水寺花落时，正是仁和寺的盛开期。与仁和寺共有“京都三弘法”（东寺、仁和寺、神光院）之称的东寺，春天时五重塔与院内的八重樱交相辉映，进行四国遍路者，传统以这里为起点。

秋天的寺院也令人满心欢喜，枫叶与银杏随处可见。东福寺内的洗玉涧通天桥，被称为观赏红叶的最佳观景地。站在桥上往下看，枫叶与

院内建筑叠影重重，美不胜收。与一休大师关系密切的大德寺也是赏枫圣地，寺内的高桐院则被称为“枫之庭”，一到秋季，满园红叶。

当然，古寺不只在京都。奈良著名的东大寺，距今已有1200多年历史，建筑与古树相守千年的氛围，让人感动。古树映衬下，那围绕在大门处嬉闹的奈良鹿则让你与自然更近了一步，也让寺院多了点儿俏皮氛围。若不嫌远，可往深山中走走，高野山别有一番静谧风味。

日本寺院将山水四季与建筑庭院融为一体，自然之景与禅宗妙义也共同让人脱离尘世的浮躁。千座寺院当不能一一道来，便请自行寻踪吧。

◎更多寺院信息见附后攻略

四国，人生即遍路





唐大年

TEXT

编剧、导演。主要编剧作品有《北京你早》《北京杂种》《十七岁的单车》《搜索》等，导演作品有《都市天堂》《青春期》等。

想去四国朝圣很久了，终于成行。

朝山、拜庙、参访圣地，不独佛教，各宗教都有类似传统，是个有趣的文化现象。在中国，白话里常说到的“香客”，就是古代朝圣者。在眼下各种传统都衰落的今天，中国除了西藏已经没有太多知名的朝圣线路了。想朝圣，只能是“西游记”，要么去印度，要么去尼泊尔。在朝圣达人林聪先生的努力下，日本线路刚刚开始。

在日本，“四国遍路”已深入人心。“遍路”虽然是中国字，但日语中指偏僻、难走的路。在古代，那些发愿走遍路的朝圣者经历了艰难困苦，一路走，一路反省，一路修行，收获也颇多。沿途诸多地方，路边会立碑书“人生即遍路”，道尽个中滋味。

四国遍路朝圣可以从任何寺院开始。从德岛县的1号札所“灵山寺”沿顺时针方向前往香川县的88号札所“大洼寺”的巡访路线最为有名。我们每到一座寺庙，由一位僧人带领，先到本堂和大师堂礼拜、供养、念经。僧人手持木鱼，照汉传佛教的唱颂方法唱颂皈依发心偈、《心经》等，汉传佛教特有的寂静、老旧的音调，回响于日本古老寺庙中，听上去颇为感人。

拜庙自有礼仪，在“礼”中体会“道”。择要而说，至山门，要合掌礼敬；进山门有水池，池上有勺，用勺盛水洗手、漱口，然后将勺立起，让勺中余下的水自然流出，这表示净化身、口、意；然后到本堂，供灯、供香，放一点儿零钱供养，随后礼拜、诵心经；之后，再到旁边供奉空海的大师堂，如上程序再进行一遍；离开时，出山门，回身恭敬回掌，感恩并告别。

虽是朝圣，没有购物氛围，但日本寺庙的管理经营比较成熟，都设有自己的朱印处和纪念品商店。除了香、念珠、朝圣用品等，还会主打本寺庙独有的护身符及圣物。

这一路走了很多寺院，那么它到底和神社有何不同？我们的向导四轱辘先生说，寺庙依循佛教信仰，日本神道教则是本土信仰，有自己的诸神谱系，不同神社供奉不同的神，比如天照大神、稻荷神等，狐仙也很有地位。而在早期，神社和寺院常常是在一起的，后来才慢慢分开。我们一路上也确实看到过寺庙和神社在一起的情况，半墙之隔，各有供奉。

此行还见到一处比较有趣的“圣母观音”。在不起眼的地方，有一尊小小的“观音”石像，面目已经模糊。据说德川时代曾剿灭天主教和基督教，信仰者转入地下，偷偷在寺院一角秘密立了一尊圣母像，假观音之名，来寄托信仰。寺院主持大概也是睁只眼闭只眼，包容了这些外道信仰者。

88座庙全部参拜完，一路行程匆匆，回想起来，却觉得万事急不得，空海大师加持我了吗？

日本人重规矩，朝圣自是少不了装备和礼仪。

衣 一件白色的印有“南无大师遍照金刚”字样的衣服，“遍照金刚”是空海大师的密号。衣服的样式有传统对折的，也有做成夹克或T袖的。

半袈裟 出家人用的叫作轮袈裟，在家居士用的叫作半袈裟。穿上袈裟，表示在修行中，因此吃饭、如厕，或回到住地，都要摘掉。

斗笠 很多斗笠上写着一首禅宗的偈子：迷故三界城，悟故十方空；本来无东西，何处有南北。这个偈子是禅宗和尚圆寂后，写在棺椁上的。表明禅宗了脱生死、超越相对的宗旨。朝圣者头顶这样的偈子，死字当头，也是一种决心吧。

手杖 手杖是非常重要且神圣的，杖上写着“同行二人”，还要挂一只

铃铛。朝圣者拿着手杖行路，跋山涉水，空海大师都在与你同行。因为代表空海大师，所以要一路随身，不能丢。每天回到住地，要洗杖——用一盆清水，象征性地清洗手杖；进房间也不能随便一扔，要郑重地安顿好“大师”，置于清洁稳妥的地方。







©粒粒甜

饭

不熟悉日本铁道文化的人初识“铁粉”（铁ちゃん）这个词时肯定会诧异，日本人为什么会对一种交通工具赋予如此深厚的情感。在日本，旧线路被新线路取代时，人们会心心念念得到最后一班车次的乘车券以作纪念，发车时人们排起长龙鼓掌、欢呼、拍照，场面甚是壮观。这番痴迷不无由来。日本铁路历史悠久，从19世纪70年代起，蒸汽火车就已经遍布了日本的大城小镇、深山海滨，发展至今铁路系统已“密如蛛网”，它不仅仅是一种交通方式，更是日本近现代生活的缩影。幼儿园的孩子们一起乘火车出游，划算的“青春十八票”让口袋干瘪的年轻人一直“在路上”，新干线带着恋人穿过黑夜和严冬，年老的父母乘坐慢悠悠的“在来线”（除新干线以外的既有铁路线）看望在城市上班的孩子。日本铁道画家松本忠将日本福岛县沿铁路的美丽景色定格在插画中，水彩画家大须贺一雄已经画过1000个以上的不同车站，著名铁粉中井精也每天拍摄铁路相关的照片发布在博客。

Fans（粉丝）不仅是潮流的代名词，也是区别于社会主流文化的亚文化身份，更体现着对某一领域的执着与痴迷。这类人中，不仅有基于情感与兴趣的铁道迷、博物馆迷、艺术馆迷、骑行控，甚至也针对一些特定的小事物，比如关注城市井盖的人们形成了颇具规模的“井盖粉丝团”，有着自己的网站和社区。而日本最为成功的粉丝群体与粉丝经济体现在动画与演艺界。Fans以膜拜、朝圣的心态面对他们的偶像或心爱之物时，更多是在向幕后的汗水致敬。动画幕后者则借丸川社长说出了心声：“我们哪算什么名人，只不过是一群不撞南墙不回头的死脑筋，一直坚持做着自己想要做的事情。”可能这也是所有“饭”们的心声：我们一直坚持做着自己想要做的事情。

TEXT 荞麦

正仓院里的唐朝



唐代紫檀木画槽琵琶 by奈良国立博物馆67回正仓院展海报



黎文

TEXT

前《城市画报》执行主编，现投身新媒体的创业者，创立有『边度』及『荒野电台』，致力于成为城市文化及生活方式新趋势的发现者及推动者。

从电影《聂隐娘》的幕后制作线索里，我第一次知道了“正仓院”。本片的美术指导黄文英写道，为了解真实的唐代器物，她专程去了日本看一年一度的“正仓院展”。而编剧阿城也大致说过，寻找唐朝，去日本更容易。我重启了对唐朝这个中国历史上最华丽时代的好奇，尤其是那些生活用品的细枝末节：华服是什么样式？食物如何被烹制？音乐被何种乐器奏响？

最直接的方法，无非是亲睹一些实物。在本年度正仓院展结束的前一天，我终于赶到了日本奈良。

1300多年前，奈良曾是日本的首都，称为“平城京”，它是仿效中国唐代长安城而创建的国际化首都，这一时期的日本，从上层建筑到日常生活，皆推崇唐朝。

圣武天皇是日本奈良时代的第45代天皇，在位期间出现了文化盛景。正仓院所在的东大寺，便是奉他命于728年所建成的。当年大唐鉴真东渡，终点也是奈良。千年前鉴真所建的唐招提寺，现今依然安静矗立在奈良西郊。所以，奈良被称为唐朝的镜像，并不为过。

而唐朝的宝物，保存最好的便是在奈良一个叫“正仓院”的大仓库

里。注意，它们虽然都是无价之宝，但不像在中国，500年以上的文物大部分都来源于“出土”。

正仓院的唐代宝物藏品，大都是千年前的遣唐使带回日本，一代一代完好无缺保存至今的。全木质的仓库本身就是国宝，也成为一个巨型的防潮箱。在每年秋高气爽的时候，院方会开仓晒宝透透气。于是，就有了每年一度的“正仓院展”，至2015年，已是第67届，为期17日的展览最终入场人数超过22万。

2015年正仓院展的镇展之宝是一把唐代紫檀木画槽琵琶。初抵奈良，从火车站到马路边，到处都是它的大海报。看展览的介绍，这是比国宝级别还高的“御物”，也就是天皇密藏文物，据说是喜好舞乐的唐玄宗和杨玉环共同赠送给当时日本圣武天皇的礼物。

我在中午抵达展览举办地“奈良国立博物馆”的售票入口，并没有遇到想象中恐怖的人潮。可能因为是下雨的周日，也可能是展览临近结束，只有几只梅花鹿在门口的草坪漫游。不过，当我买好当日参观的入场券（1100日元）后，一条小人龙还是在入口处形成了。

不禁感叹，曾有幸运者得以反复出入正仓院观摹唐代宝物。20世纪30年代，曾任《京报》社会编辑的学者傅芸子，受邀在日本京都帝国大学执教，并借机会近距离观摩正仓院宝物，他大赞：“吾尝谓苟能置身正仓院一观所藏之物，真不啻身在盛唐之世。”他当年写就出版的《正仓院考古记》，至今依然是关于正仓院宝藏最详实的中文著作。

来参与这一年一度国宝展览的人们，有穿着传统和服的中年女士，也有像从里原宿街拍里跳出来的戴鼻环的潮男；有被老师带领着的，穿着一色黑色校服的初中生队列，也有像我这样不远万里从中国过来的同胞，三三两两聚集着，忍不住发出惊叹的声音。整个博物馆展厅，似乎变成了一个前往唐朝的月台。

最拥挤的人群，当然是在那把紫檀木画槽琵琶展位四周。包括我在内，大家用痴迷又执着的目光死死地盯着那把来自唐朝的华美乐器。经验丰富的观展者，从背包里掏出一把小望远镜，仔细地欣赏，不放过它的一分一寸细节。这个时候，我不禁想：如果再过千年，我们身上所携带的物品，有哪一样是值得后人如此细致观察的？

这是一把典型的曲项四弦琵琶，它，跟《韩熙载夜宴图》开篇里，把所有目光吸引的乐妓手里那把琵琶一模一样！它有三个很明显的特点：

1.曲项琵琶。琴头与琴身有接近90°的垂直弯曲，而我们现在见到的琵琶大都是直颈的。曲颈是典型的波斯风格，也证实了在丝绸之路繁荣的唐代，流行的乐器及音乐可能是很“洋气”的。

2.拨片弹奏。正如白居易名作《琵琶行》所写：“银瓶乍破水浆迸，铁骑突出刀枪鸣。曲终收拨当心画，四弦一声如裂帛。”

“收拨”是指用拨片在弦上划过，以示结束，今人则大都用佩戴的假指甲进行指弹。正仓院也藏有很多拨片，使用已经失传的“拨镂”技法，用象牙制成。所谓“拨镂”者，把象牙染成红绿等色，再于表面镌刻装饰花纹。傅芸子对这具“红牙拨镂拨”评点：此具红牙上镂白纹祥禽瑞兽，复点缀青绿两色，堪称精品。斯种技巧，曾传于日本天平时代，惜后世亦绝焉！

3.琴槽正面绘有大幅绘画，乐手演奏的时候琵琶是横握的。而现在的琵琶正面很少会有画作装饰，演奏方式也变成竖握了。这幅纵贯琴身的画作（“画槽”指的就是这个），因年代久远只残留轮廓和笔触，但通过现代的红外线扫描技术可以还原，让我们重新看到这副意境潇洒的画作：两位雅士在水中石台上赏景谈天。

傅芸子这样描写正仓院的唐代琵琶：固非今日吾国所用之十四柱的

琵琶也。唯日本雅乐所用之琵琶，四弦四柱，尚与此同制，其演奏之乐曲，亦多自唐传来者。



这把“紫檀木画槽琵琶”，琴身由褐色的名贵木材紫檀打造。在琴身背后，可见琴颈与琴身组成的一个标志性的、带弧线的V形接缝。琴背镶满了用象牙、鹿角、贝壳等珍贵物料手工打磨组装镶嵌而成的华丽装饰纹样。

而这种工艺，即为“螺钿”，是指用螺壳与海贝磨制成人物、花鸟、几何图形或文字等薄片，根据画面需要而镶嵌在器物表面的装饰工艺的总称。千年过后，这把琵琶上的螺钿花纹在光照下，依然熠熠生辉。

文字无法准确形容亲眼看到这把珍宝实物的感受（贪心地想如果能抚摸一下就好了），每一分每一寸均觉完美。但有一点可以肯定，如果今天再造一把这样的琴，就算技巧上真的可以完全复刻，但渗透于这件器物身上的古人那种淡泊自傲的气度，恐怕很难复制。我想，这就是大唐的奢华，也是不被时间磨灭的特质。

据史料记载，当年的这些华丽珍宝，必须经过从大唐的海港出海抵日本的“恐怖海路”。运气好的话，一般需要3～6个月可抵奈良。但有一

次，遣唐船居然在海上漂泊了10年才回到日本。前往中国的遣唐使们，除必须具有外交才能外，还须有堂堂的仪表、优雅的风度。团队集中了当时日本外交、学术、科技、工艺、音乐、美术、航海等方面的优秀人才，以保证最大限度地完成外交使命、吸收先进的唐朝文化、提高航海的成功率。

耗费终生精力研究正仓院唐代乐器的日本学者岸边成雄，在考察了全部乐器后写道：看到仍然像在舱底横卧的那些乐器的姿态，非常感慨。当时，不但想到了长安都城，更想到了通向西域的丝绸之路。



那么，这些华美的琵琶，弹奏的唐乐到底是什么样的呢？在正仓院展览现场，视听区有电视屏幕在播放日本音乐家野原耕二根据馆藏的古乐谱，用这些无价之宝演奏古乐的视频。跟华丽的琵琶给人的观感相反，古乐并不是节奏明快的曲调，而是苍茫和悲怆相结合的缓慢基调。

听着这1300年前的音乐，真的有点儿出神。眺望展馆外，以低矮黑白两色日式民居为背景的松林与红枫，绿坪上悠闲晃悠的小鹿，远处雨雾中的寺庙飞檐，仿若重新回到了聂隐娘于庭院中踌躇缓行的场景里。

那个梦幻般的大唐，是真的回不去了。不过，想想千年前的无数遣唐使冒着生命危险前来长安研习，而千年后身为中国人的我，却必须东渡来寻找唐朝。这，就是时间的玩笑吧。巧合的是，这次我飞抵的第一站大阪，正是当年世博会埋藏下时间胶囊的地方。

日本所创造的文化，从敬语到和服，从怀石料理到茶道，甚至是优衣库、无印良品这样的品牌，它们不同的外在表现其实都有很明显的日

本式内核。目睹及体验之后，有时不禁令人疑惑，这个内核，是否与我们曾经失去的唐或宋所拥有的辉煌文明一脉相承呢？

到底何为中国文化？我们的现代，与古代中国的纽带在哪里？也许这个困惑，正是我如此迫切地来此追寻唐朝的深层原因吧。

一期一会，正仓院，明年再会。

正仓院千年藏品之秘诀

1. 正仓院是一处独立而安静的院落，偏于一隅，四周不与其他建筑相连，地面铺以细白沙石，连树木都植于安全距离之外，可阻断火势蔓延；正仓院正东数十米，面对古树环绕的水池，又可防备火灾。所以在战乱时期东大寺四邻均化为焦土之时，正仓院依然能独身而存。

2. 正仓建筑为典型的干栏井干式建筑，是一种很古老的高架构造，适合潮湿多雨的环境，尤其适于物品的保存。其下部10行4列直径60厘米的柱子，立于自然形石柱上，将仓身高高托起达2.5米，避开多雨潮湿的地面以及虫蛇侵害。还有说法认为，正仓院的校仓构造有助于正仓院的保存。在湿度较高的季节，木材膨胀封闭，阻挡外部湿气；而干燥的季节，木材收缩露出一定间隙，又有利于通风透气，营造了一个干燥凉爽的空间条件。

3. 除了良好的保存条件，正仓院宝物能够保存至今，与日本人千年来的精心保管更加密不可分。由于正仓院保存了大量奈良时代以来的皇室遗物，属于国家财产，保护和管理极为慎重，实行的是严格的敕封和开仓制度。正仓院仓门非有天皇敕令，平日长年不得开启。在绝大部分时间里，宝物都处于严密的保护状态。而且，为了保护库藏文物，还会不定期开仓进行清点和曝晾。

日本博物馆小览

蚂蜂窝旅行美学

○东京国立博物馆

东京国立博物馆收藏并陈列着日本及整个东洋地区的重要文化遗产。博物馆的主体建筑由象征日本历史的建筑物构成，很多著名日剧在这里取景。馆内收藏了十几万件日本历史文物和美术珍品，其中有70件被定为国宝。展品分为雕刻、染织、金工、武具、刀剑、陶瓷、建筑、绘画、漆工、书道等类别，反映了日本社会各个时期的文化艺术和人民生活概貌。这里的中国文物收藏也值得留意，有整整两层楼的空间都在展现中国文化。

○京都国立博物馆

京都国立博物馆因华丽的建筑、优美极致的庭院闻名于世，馆内布有旧陈列馆和新陈列馆。旧陈列馆是一座凝聚着明治时代建筑精髓的建筑，常举办国际展览和特别展览。京都国立博物馆的馆藏品偏重于11～14世纪的平安朝到室町幕府时期。此外收藏了亚洲古代工艺美术品共88800多件，其中包括普贤菩萨像、松林图屏风、平治物语绘词和白氏诗卷等87件国宝。

○奈良国立博物馆

奈良国立博物馆开馆于1895年，以佛教美术为中心，所收藏的文物也是佛教美术占了大半。馆内藏有飞鸟时代到奈良时代制作的佛教雕刻，同时藏有许多从平安时代到镰仓时代的优秀佛像,另外还藏有印度、中国、韩国的一些佛像。博物馆内的佛教美术资料研究中心，以及举办的各种展览活动，为人们了解佛教的历史以及对佛教的发展起到很

大的积极作用。

○九州国立博物馆

位于日本福冈县太宰府市，作为日本四大国立博物馆之一，九州国立博物馆将主题定位为“从与亚洲各国的交流看日本文化的形成”，所以馆内陈列着许多见证日本自古以来与亚洲各地频繁交流的文物。常设展览按照历史顺序将文物依次展出，不仅能近距离观赏，有的甚至可以直接用手触碰。此外，不定期的特展或许能带给人不一样的惊喜。

○国立民族学博物馆

位于大阪府吹田市，是民族学爱好者的圣地，不仅有日本民族相关的陈列，更有关于世界各地不同民族的展品。展览从历史、语言、宗教、艺术、住所等众多不同的维度介绍各地民族，其中对于音乐、语言的展示尤为引人注目。

○江户东京博物馆

1993年开馆的江户东京博物馆是一栋造型奇特的博物馆，坐落在东京都墨田区。博物馆分为江户和东京两个馆区，馆内收藏包罗万象，有江户早期的生活用品，比如手工艺品与医药相关的藏品，还有实物比例的复制品，以及18世纪的茶房、剧院和妓院等模型，充分展现出东京每个时期的生活风貌。展示品反映出江户曾是世界上的繁华城市。

○国立科学博物馆

位于东京台东区上野公园，是日本最大的自然科学博物馆。其所在地是日本从绳文、弥生时代到古坟时代的遗迹，还有一部分是曾在明治维新时期遭烧毁的宽永寺子院落群遗迹。这里展出生物的进化、哺乳类的进化、日本的动植物、矿物地质和人类等5大专题，还有恐龙骨格复原像和由阿波罗宇宙飞船带回的月球岩石等珍贵展品。

○大阪历史博物馆

博物馆位于大阪城公园西侧，展示了大阪从古至今的各个历史时期，而顶层那座依照难波宫原貌的等比例宫殿模型则是博物馆的“无价之宝”。博物馆以文物陈列、实物模型加上多媒体展示多种手段，尽可能地向参观者再现大阪当年的风貌。使得游客们能够身临其境，在有限的空间里，感性地了解大阪这座古城1400年的历史。

○新横滨拉面博物馆

创建于1994年3月6日， 使人们无须乘坐火车、飞机便可遍尝日本各地名店风味，如今馆内拉面店铺范围从日本各地扩展到了全世界。博物馆还真实再现了1955～1965年下町（市井）风情,一层的表演区可以欣赏拉面的历史和文化，地下一层和二层排列着从日本各地严格选拔的8家拉面店以及复古街道。中央广场则举办纸戏、石头剪刀布比赛等各种活动。



山水屏风·东京国立博物馆



黑石阶松纹样小袖 • 京都国立博物馆



磁塔残欠·奈良国立博物馆

奈良美智，与青森犬的约会





漆菲
TEXT
《凤凰周刊》编委，日本问题研究者。每年赴日数次，去过日本各种犄角旮旯。除了政治与历史，也同样关注日本的人文与日常。

2015年的7月末，为了避开热气腾腾的日本东部，我辗转前往本州岛最北端的青森。

一路落大雨，却在跨出青森站的瞬间停了。温柔的阳光倾泻下来，浓郁的绿色扑面而来，格外诱人。据说此地森林覆盖率近70%，正好映衬青森其名。

这里最有名的当然是苹果，据说在中国甚至卖到70元一个！车站对面，各种苹果广告太过耀眼，鼎鼎大名的“世界一号”似乎在召唤我：此刻不吃，更待何时？顾不上行李，我赶紧挑了俩圆润的大个头儿，一口下去爽脆多汁。

青森与北京、纽约、罗马处在同一纬度，有着盛名远扬的十和田湖和八甲田山，号称日本自然景观最美之处。由于临近当地年度最热闹的节日——睡魔祭，再晚两天酒店就很难订了。

然而，我此行的目的单一而明确——青森县立美术馆，因为那里有我最爱的奈良美智，和他的狗。

奈良美智是和村上隆、草间弥生等齐名的日本当代艺术代表人物。但和前两位不同的是，他似乎一直是个孩子，正如其笔下的作品：孤

独、内敛、真诚、自由、叛逆、单纯。

作为青森人的奈良美智虽然早已不只属于青森，但却把最重要的一件作品留在了家乡，也是这间博物馆唯一可以拍照的地方——青森犬。这座白色的大狗雕像高9米，表情平静中带有悲伤，很有奈良美智一贯的调调。配上淅淅沥沥的雨，更加让人动容。

日本女作家吉本芭娜娜曾说："尽管在这个年代要始终保持真实和诚恳是相当困难的事情，但奈良是真诚的，对此我深信不疑。"

该美术馆本身也是一个艺术品。它由日本知名建筑师青木淳设计，没有明确入口，也没有门廊，就如在广阔草原上突然冒出的白色箱子。仔细看解释，原来建筑师是以"凹凸的白色建筑体"覆盖在"大的土沟上"这样一种大胆的构想把建筑物设计得像古迹发掘现场一样。"土墙"和"白墙"交错，产生表情丰富的展示空间，让设计与三内山遗址一体化。

更加让人惊叹的是，美术馆中心有画家马克·夏加尔亲手所作的芭蕾舞剧《阿雷可》（Aleko）三幅布景画。凝神远望，仿佛能感受到普希金的诗、柴可夫斯基的配乐、巨匠里昂狄特·玛赛尼的编舞。



参观结束后，我来到一层的“四只猫”咖啡馆，点上温润的咖啡和香

甜的苹果冰激凌，望着落地窗外广袤的草坪，彻底感受到建筑师所谓“享受空间”的概念。

与东京抑或京都浓郁的日本风味不同，青森真是一座有些另类的城市。这里虽被内湾环抱，三面临海，有着开放自由的一面，却又因为远离本岛而显得桀骜清新。与东京湾和横滨港的热闹不同，华灯初上时，青森的海港却显得安静祥和。如今作为博物馆的“八甲田丸”号静静地停靠在岸，仿佛诉说着当地光辉灿烂的发展史。

没想到在奈良美智的家乡，让人更体会到专属于日本的宁静与孤独。

日本美术馆小览

蚂蜂窝旅行美学



单位展 21_21 DESIGN SIGHT by艾玛芸

○ 国立西洋美术馆

位于东京都台东区上野公园内，是专门收藏西洋美术作品的美术馆。馆内共收藏了4400件西洋绘画、雕塑作品，一些重要的文艺复兴时期作品以及20世纪初的西洋美术作品，如鲁本斯的《丰饶》、雷诺阿的《阿尔及风格的巴黎舞女》以及以莫奈、高更为首的印象派画家的绘画作品。像国立西洋美术馆这样能够参观到18世纪前的伟大画家作品的美术馆在日本屈指可数。

○21_21 DESIGN SIGHT

位于东京六本木新兴区域，由日本建筑大师安藤忠雄、服装设计大师三宅一生以及著名产品设计师深泽直人共同设计创作，不同于一般以艺术"展览”为主的美术馆，该博物馆自落成之日就十分关注与人们日常生活相关的设计，比如巧克力、骨头、男性以及抽象的度量单位“厘米”都曾成为博物馆的展览主题，因其展览主题新颖并且贴近生活，很多游客慕名而来。

○ 国立新美术馆

位于日本东京都港区六本木，2007年1月21日开馆，该馆由日本文化厅和行政法人国立美术馆主导兴建，目的主要为举办展览会、展示收藏作品和普及美术教育。国立新美术馆的地板面积是全日本最大的，其建筑是由黑川纪章设计，概念是“森林中的美术馆”。

○上方浮世绘馆

在江户时代（1603～1868年）大阪和京都地区通常被称为上方，上方的木板印刷浮世绘大多画的是歌舞伎的表演者，其特征是真实地表现表演者的形象，而不作过多地人为美化、修饰。上方浮世绘馆现在约有50余件展品长期展出，是世界上唯一一座长期展出上方浮世绘（上方木模印刷）的美术馆。

○山梨县立美术馆

位于甲府市，于1978年建馆，收藏有约8000件艺术作品，被称为山梨县的艺术殿堂。该馆因集中收藏画家米勒的作品而享誉世界，此外还有柯罗、透纳、夏加尔、横山大观等名家的作品。美术馆周围的林间小路充满了艺术的创意，成为山梨县民休憩的场所。

○ 大阪市立美术馆

位于天王寺公园内，以中国和日本的绘画、书法、雕塑等美术领域

的展品为特色。最有名的当属中国的书画收藏，许多都来自关西工业巨头阿部房次郎等人的私人收藏，而且还有难得的唐画收藏。只不过这个美术馆总是任性休馆，能恰巧遇上开放恐怕都得靠运气了。

○ 雕刻之森美术馆

日本第一家以雕刻为展览主题的户外美术馆，位于神奈川县箱根町。平时习惯了在室内看展，雕刻之森身处自然、欣赏雕塑的体验定会给你带来一种新鲜感，仿佛是怀揣着欣赏艺术的心情去郊游。馆内许多雕塑都是亨利·摩尔、罗丹等近现代代表雕塑家的作品。另外，随着季节的变换，园内风景也上演着不一样的精彩，这也给雕塑们铺上一层不一样的色彩。

○ 东京都美术馆

东京都美术馆前身是东京府美术馆，位于东京都台东区上野公园，主要举办各种公募展和企划展。运气好可以碰到非常优质的展览，如曾经举办过的莫奈展、大英博物馆展。馆内还设立了专业的美术图书室及两处风格完全迥异的餐厅和咖啡馆。此外，美术馆特别提供画室供美术爱好者和业余美术小组做创作场地使用，可谓是东京最具亲和力的美术馆。

○ 根津美术馆

位于东京都港区南青山，是以收藏东洋美术品闻名的私立美术馆，藏品来自实业家根津家一郎。不仅藏品数量大，其质量之高也不可小窥。最著名的藏品必属江户时代“琳派”代表艺术家尾形光琳的代表作“燕子花图屏风”。每年燕子花开之时，这件国宝就会在此定时与大家见面。如今，隈研吾设计的新本馆也成了根津美术馆的一大看点，“从都心的喧闹到静寂的美的世界”的设计主旨在整个建筑中展现得淋漓尽致，甚至被称为隈研吾的集大成之作。

○ 长崎县美术馆

位于长崎港水边之森公园边上的长崎美术馆，让游人在欣赏艺术作品之余，还能远望长崎港的景色。不过，由隈研吾设计的美术馆似乎更加吸引人。横跨在运河之上的建筑兼具开放与封闭的特点，屋顶花园更加体现出建筑师的环保用心。但馆内藏品同样不可忽视，以西班牙和长崎相关的美术作品最为出名。

○ 森美术馆

设立在东京都港区六本木之丘中的森美术馆，是东京现在最前卫的美术馆之一。因为它让之前分散的当代艺术有了一处集中的展厅，所以开业时曾是东京艺术界的一大盛事。这里没有固定的馆存，但是每月都会有新的主题展，无论是设计思路还是展出内容都代表了日本艺术的尖端。

○竹久梦二美术馆

位于东京大学附近，主要展示日本著名画家竹久梦二作品的美术馆。收藏3000多幅梦二的作品，每一年有4次不同的展览，定期更换展示内容。竹久梦二本名竹久茂次郎，有“大正浪漫的代名词”“漂泊的抒情画家”之称的日本明治和大正时期的著名画家、装帧设计家、诗人和歌人。他打通了纯艺术与设计、工艺等实用美术的边界，时至今日依然对日本美术有着极其重要的影响。值得一提的是，旅行这一主题在他的世界和画作里占很大比重。

日本铁道的南与北





彭嘉启

TEXT

华东师范大学人文地理学博士，喜爱钻研铁道与大都市圈公共交通相关问题，曾于2011~2012年和2014~2015年赴日留学两年，期间走遍大多数日本铁道线路，对日本

各地的铁道与地域情况有着广泛的了解。

在日本，铁道已经成为了人们生活中必不可少的一部分。自1872年（明治五年）第一条线路——新桥驿至横浜驿（驿指铁道车站）间29千米通车以来，至今100多年的时间里，日本几乎将铁道铺遍了列岛所有的角落，为铁道爱好者们深入探访各地提供了绝好的机会。从铁道视角对地域间进行比较研究，也成了许多铁道粉的乐趣所在。

说起“铁道”，可能会让人联想起国内拥挤的绿皮火车，但在日本可不是这样。由于新干线分流了多数长途旅客，从而使得“在来线”（新干线以外的铁道）的运输能力被大大释放了出来，乘坐在来线列车享受慢悠悠的旅行，欣赏南北沿途完全不同的景观，反而成了一种乐趣。铁道公司针对这种旅行需求也设计了多种票券，其中最有名的莫过于“青春十八票”了。该票种极为划算，但限定只能乘坐最低级的普通列车并且不一定保证有座位，可能还需要各种换乘，所以顾名思义：这是最适合18岁前后没钱却能够拼体力的年轻人使用的车票。

作为旅行者你可以了解日本铁路周游券。周游券是日本JR铁道集团针对外国游客推出的通票，游客可以凭券乘坐除部分新干线之外的所有JR电车，还可以依地区、时间选择不同票价，相当实惠方便。列车行驶途中的风景自然是美不胜收，风格各异的车站也不能错过，在旅途中稍作停留便可体验日本各地独特的风物。例如长野驿周围的木房子被刻意保留了江户时期的格局，周围有卖木器、纸品以及当地特色食品的小商店；平田驿建在湖心半岛之上，仿佛漂在湖中；田本驿甚至建在断崖绝壁之上，下方有天龙川流过，何时到访都可以看到美丽的溪谷。各地车站的便当也是各具特色，自豪的菜色配以当地的独特设计，让旅行者连饭盒也舍不得丢掉。北海道稚内驿的“最北帆立贝”便当就是顶级的北海道美味；仙台驿的牛舌便当味道丝毫不输那些牛舌专门料理店；名古屋驿的“名古屋饭”便当则包含了名古屋的9种特色美食。

遍布日本的铁道为我的地域研究提供了很好的视角，“青春十八

票”带我走遍了日本许多铁道线。每每乘坐列车时我都会认真观察沿途的景观，并尝试对眼前的地域及都市圈特征作出一定的分析。说到沿线景观，重要的莫过于沿线的土地利用状况。比如从某区间至某区间，车窗外持续闪过绵延的市街地，那么我们便可据此推测出该都市圈的范围及规模。同样也可以根据某区间农田广布的景象，推测出该地农作物的生长情况。诸如此类，只要放眼望去，瞬间就能够把自己置身于地域之中。

在车站周边散步，同样能够把握该都市圈的特征。比如车站附近政府机构较为集中，基本说明这里是地区性中心城市；而若车站周边商店及住宅地混合分布、商业不够繁荣，则可认为这里是某都市圈的郊外或者是衰退中的城市。通过观察车站本身的特征，也可以分析出都市或都市圈的中心性及据点性。比如枢纽车站及大客流车站往往就是都市或都市圈的中心性车站，相反若是无人车站或小客流车站，它们往往就是据点性非常低的车站。这种跟随铁道往下走的感觉，不仅是对都市及地域研究非常有用的实践，更成为我的一大乐趣。

铁道公司也抓住了铁粉的喜好，对各处有代表性的铁道线路和车站进行包装，从而扩大了其影响力。其中最有代表性的当属最南端的“西大山驿”和最北端的“稚内驿”了。

一般提起日本最南端的车站，往往会有两种回答。首先是多数人会想到的位于冲绳的都市单轨赤岭驿。但是，冲绳的都市单轨是基于《轨道法》而非《铁道法》建造的，也就是说它和路面电车同属一种分类，严格来讲，冲绳单轨的车站只能叫作“电停”（电车停留所）而不能叫作“铁道车站”。这样一来，真正的日本最南端的铁道车站就只能是JR九州公司“指宿枕崎线”的西大山驿了。

西大山驿是个几乎没有乘降客的迷你车站，站台一边便是农田，在这里可以望见拥有美丽山麓的开闻岳，又被称作“萨摩富士”。在冲绳单轨开通前，这里是被公认的日本最南端的铁道车站，从国铁时代便树立

了“日本最南端铁道车站”的碑石。不过在冲绳单轨开通后，追加了“JR”。这真是个很棒的主意，加上之后便不会有争议了。从碑石处继续往前看就能望见开闻岳了。晴天时，这里能一览开闻岳山麓的全貌，春天里站台尽头的油菜花也会盛开，和开闻岳一起构成了美丽的景观。

对于那些很久以前到过这里的人来说，现在再来一定会非常惊讶于这里的变化吧。最近10年来，车站前面铺装了焕然一新的道路，开辟了站前广场以及停车场，甚至还修建了花坛，每天有观光客来来往往。不过遗憾的是依旧没有站房。

车站前的广场还新设了“幸福邮筒”，据说可以投递“充满幸福的信”。邮筒前方的土特产店还兼有观光向导所的功能，在这里买一张明信片，敲过幸福之钟后投入幸福邮筒，没准儿收到的人真会幸福呢。

接下来说说日本铁道的最北端。北海道的稚内市位于日本最北端，稚内驿也就当之无愧成为日本最北端的铁道车站。盂兰盆节前后，正值一年中最热之时，稚内每日最高气温大致25℃，最低大致20℃。对于酷暑出游的人，稚内市是个不错的选择。

对于造访过日本南北的我来说，那里的一草一木依旧让我印象深刻。乘坐JR特急列车从北海道的玄关——札幌出发，5小时后便可以到达稚内，途中所经的宗谷本线是日本最北端的线路，北部的终点便是稚内驿。这是“尽头线”和“尽头站”的典型代表。在站内线路尽头，JR北海道公司特意立了一块牌子，上书“最北端的线路”。有意思的是牌子上将最北端的“宗谷本线/稚内驿”和最南端的“指宿枕崎线/西大山驿”并列表述，这也是为了告诉大家“日本的最北端和最南端是用铁道线路紧密相连的”吧。

走出车站，发现铁道公司将宗谷本线继续向北“虚拟延伸”至了站前广场，虽然样子是逼真模仿了宗谷本线，但列车是绝对不会开到广场上来的（笑）。相比车站内的那块牌子，这里要开阔许多，拍照时也不会

干扰到站内的乘客，可以放心大胆随便拍了。不过实际上，以前的宗谷本线是从这里继续向北延伸的。1923年，当时的日本铁道省开通了连接稚内和萨哈林岛（库页岛，日语称作“樺太”）大泊的“稚泊连络船”，同时将宗谷本线延伸至了港口，旅客不仅可在稚内驿办理乘船乘车手续，还可在港口的“稚内栈桥驿”办理。据说该航路一直持续到第二次世界大战结束。这短短400米的铁道线路，现在已经完全被拆除了。在原址上新建的公路服务区“稚内”也成为了日本最北的服务区。本以为服务区尽头能够望见大海，结果却发现在海边矗立着一排雄伟的建筑物——这是1931年开工1936年完工的北防坡堤，曾是稚泊连络船的起点，现已被土木学会指定为土木遗产，同时也被北海道政府指定为北海道遗产。洋溢着罗马风情的圆柱子整齐排列，一眼望过去十分壮观，来稚内的话这里也是必看之处。

在游人行色匆匆的地方，还有很多秘密等待我们去发现，你是否也有了走遍日本铁道南北端的冲动呢？

开往北国的列车



北海道车站 by粒粒甜



凉夏

TEXT

专栏作者，《城市画报》新媒体主编，曾出版《你是此生最美的风景》《走到哪里都是晴天》等治愈系旅行书。

◎ 日本人对火车的痴迷来源于对快的崇拜以及对慢的怀旧，如今时速近300千米的新干线已完美地融入到日本人的日常生活之中，同时蒸汽机车也依然吐着豪爽的烟在古朴的建筑间穿梭。作为日本铁道旅行文化中独特的一道风景，寝台列车(注)在日本享有极高的声誉，其车厢内部床椅等生活设施一应俱全，布局精巧。安睡于这样一个移动的酒店中，穿梭于日本的夜幕之下，确实是一种绝妙的体验。

无论如何都想坐上寝台列车，这是北海道的行程里，最期待的部分。

而我大概是看了太多的推理小说和悬疑电影，以及太过迷恋日剧《母亲》中，松雪泰子领着小爱菜乘坐寝台列车，穿越冰封雪原逃亡去往札幌的那个情节。

心中的惦念，直至终于在机场的JR事务所完成了海外甚至无法操作的卧铺预约，才算是松了一口气。这段全程超过20小时的火车旅行，将从东京出发前往北海道，途径青森、函馆、札幌、纲走直至世界遗产所在地知床斜里，其中由青森至函馆这一段旅途，便是期待已久的即将穿越海底隧道的寝台列车“浜茄子”号（はまなす）。

不想这天临出发，东京突然下起倾盆暴雨。广播里此起彼伏的列车晚点信息，我却忘记去担忧是否能顺利前行。迷雾一般的大雨在东京夜色的照耀下宛如绽放的礼花，让我想起那年冬天那趟穿越瑞士的火车之旅：最长的那段穿越湖泊山川抵达雪原，窗外天气随时更迭，醒醒睡睡，以为就这样过完了四季。

在新青森站登上这列叫作“浜茄子”号的列车，已是深夜。雨不知道何时停了，车厢门口不断有扑面而来的泥土与雨水的气息，清冽透彻，已是北国的味道。并不长的车厢里依次坐着背包客、不知为何孤身一人的老爷爷，还有自带了睡袋的夏令营少年们。一个穿着列车员制服的白衣少年，来回穿梭在各列车厢间，简直就是悬疑电影里才有的情节！

此时列车启动，发出了一声久违的、复古的哨音。它以安稳的速度前行，很快驶入迷茫的夜色中，不久便钻入青函海底隧道，手机瞬间离开服务区。

而困意也在此时恰到好处地袭来，我甚至来不及回想看过的小说与电影情节，便掩衣昏昏沉沉睡去。

不知穿越了几个梦，迷迷糊糊之间手机回到服务区收到信息，列车不知什么时候已经爬出海底隧道进入北海道境内。灯光陆次闪过，这里，是拥有美丽夜景的城市函馆。

白衣少年依然不知疲倦地穿梭在车厢内，又上来一队夏令营，领队老师忙着给每个人确定座位号，清点人数。隔壁座两位大个儿的美国青年，费劲地蜷缩在狭小的座位上熟睡，发出轻微的鼾声。

于是又睡去，时光也不难熬。我们知道了，北海道的夏天，凌晨4点天就会大亮，俊美清秀的山川湖泊在窗外滚动播放着。老爷爷撕开一袋薯片当早餐，“咯吱咯吱”变成宁静车厢里唯一的画外音，颇有戏剧感。

我和相邻的Yuka有一搭无一搭地聊天，但更多时候是把头靠在窗棱上，静静看着天色变得越来越明亮。偶尔，还会跌入梦里，醒来不知今夕何年，此刻何地。手机似乎还是很难有信号，可竟然完全不焦虑。想起什么、聊到什么，都觉得平静，就好像那些曾觉得刻骨铭心的事，本身从未真的发生，只是我们共同看过的一本小说中某一个值得谈论的情

节。就这样，时间过得又快又慢，我又从卧铺换成了区间火车和大巴，在漫长的跋山涉水之后，抵达了午后异常明媚晴朗的知床。

也许火车本身就不止是交通工具，而是你看待世界的另一种载体，在你心里风景最美的那条路途上前行，多远的距离也不再担心。



北海道列车 by粒粒甜

1. 寝台列车：日语直译，即卧铺列车。

日本铁道寻踪

蚂蜂窝旅行美学

○原铁道模型博物馆

位于横滨，是铁道迷原信太郎先生的私人博物馆，馆内展示了他亲手制作或由其收藏的大量铁路模型，原铁道博物馆通过模型再现了由蒸汽火车发展至电气化的日本铁道发展史。馆内用各种模型将铁路、火车运行的方方面面予以展现，特别是透过铁制车轮和钢轨重现火车行进时发出的声音，更是一绝。

地址：神奈川县横滨市西区高岛112横滨三井building2楼

交通：JR横滨站徒步5分钟可达

门票：成人1000日元，初、高中生700日元，4岁以上儿童500日元

开放时间：11:00-18:00（17:30停止入馆），每周三休馆

○京都铁道博物馆

2016年4月开幕，由原大阪交通科学博物馆、京都梅小路蒸汽火车馆集结而来。在这里有展示明治时期的蒸汽机车如“义经”号和新干线第一号车等具有悠久历史的珍贵车辆。

地址：京都市下京区观喜寺町

门票：成人1200日元

开放时间：10:00-17:30（17:00停止入馆）

网址：www.kyotorailwaymuseum.jp

○铁道博物馆

是JR日本创立20周年纪念事业的主要项目。馆内展区按不同的时期和主题进行划分，介绍了从日本铁道诞生的明治初期至现代为止的铁道技术以及铁道系统的变迁和历史，各展区还用资料和照片重现当时的铁道景观。

地址：琦玉县琦玉市大宫区大成町

交通：由JR大宫站乘新型往返车，在铁道博物馆站下车，步行1分钟

门票：成人1000日元

开放时间：10:00-18:00（17:30停止入馆），每周二及12月29日至次年1月1日休馆

○ 推荐图书

《秘境駅: 日本铁道迷一定要去的无人车站》

作者: 栗原景 / 牛山隆信

译者: 张嫚真

出版社: 流行风

出版年: 2013-2-19

○小幌驿

一个连步道也没有的极致秘境车站，虽为秘境车站，却位于北海道

内首屈一指的主要干线——室兰本线上，而且拥有两条轨道，当特急列车以高速过站时会引发强烈的风速令人无法站立，希望大家谨慎行动。

地址：北海道虻田郡丰浦町

所属：室兰本线位于“礼文华隧道”与“新边加牛隧道”两大长隧道中间

○拔海驿

日本最北端的无人车站，还留有1924年的木造站舍，车站招牌用碎贝壳制成，去和历史做一段对话吧！

地址：北海道稚内市拔海村

所属：宗谷本线

○奥大井湖上驿

位于湖泊中央的半岛之上,两侧连接了奥大井彩虹的巨大铁桥,因其特殊的地形,周围没有居民和车道通行,其月台之上还有一个名为“风的遗失物”的钟,增加了车站的观光性。

地址：静冈县榛原郡郊区川根本町

所属：大井铁道井川线

○尾盛驿

周围被苍翠的森林保卫，完全没有居民存在。1955年，车站因为从奥泉水坝引至发电厂的导水隧道而建设，当时居民的繁荣时代已成为过往。

地址：静冈县榛原郡川根本町犬间

所属：大井铁道井川线

○田本驿

位于断崖绝壁上，非常惊险，连建造候车室的空间都没有。远处下方有天龙川流过，可以看到四季分明的美丽溪谷。

地址：长野县下伊那郡泰村

所属：饭田线

○下滩驿

平日只提供普通列车服务，周末及假日则加停观光列车“伊予滩物语”，在车站月台上面可以对伊予滩一览无遗，因此本站是众多摄影爱好者拍摄的理想场所。

地址：爱媛县伊予市双海町

所属：四国铁道予讃线，车站编号S09

○坪尻驿

高度为海拔272米，附近全为树林和河流，人湮罕至，因而被称为“秘境驿”。坪尻驿为日本当下少数还保存有折返式铁路装置的车站，而在四国岛内，亦只有它和新改站仍保留这种装置。

地址：德岛县三好市池田町

所属：四国铁道土讃线，车站编号D19

○“磐越物语”号

从新泻开往福岛县会津若松的临时快速列车，在磐越西线上定期运行，全程126公里，主要于4～11月的周六日及节日运行。所用机车是修复后的曾在1946～1969年使用的C57-180号蒸汽机，内部装潢和乘务员制服保留了大正时代风格。途经阿贺野川，沿途都是丰富的自然景观，两个停靠站还设了约10～15分钟的摄影时间。





抜海駅
JR北海道
JR北海道
抜海駅

追风少年的离岛骑行


ENEOS



唐人立

TEXT

旅行作家，职业行者，蚂蜂窝蜂首，著有背包游记《一个人走世界——大学4年200城的旅行》。大学期间走遍全国，曾在北京798举办个人影展『逃学去旅行——4年200城』。

◎ 我看过一组在冲绳拍摄的水下照片后，迫不及待地准备这场旅行。而这趟旅行之后，我终于明白Chika来到这儿的理由。这里远离大城市的喧嚣，清澈而纯美的风景，就像初生婴儿一般惹人爱。

初见冲绳

走出那霸机场海关，热腾腾的空气扑面而来。冲绳位于日本最南端，下了飞机不远就是单轨列车站。小小的单轨列车只有两节车厢，充满卖萌元素，单轨列车穿行在夜幕下的城市间，带着我闯入繁华的都市中。

晚上在国际通散步，这是冲绳的商业街。灯光散发着美丽的光影，街道两旁是各色商店，商店门口满满的都是促销的商品，购物的游客络绎不绝。

冲绳的历史可以追溯到14世纪的琉球国，当时的明朝政府出使琉球三国，分别册封了琉球三国国王，而后中山国王尚巴志灭了其他两国，定都首里城，建立起统一的琉球王国。

直到现在，在那霸市区依然可以找到琉球王国的遗迹，市区东侧的丘陵之上，便是首里城的遗址。这片建筑位于那霸最高处，在城中可以看见整个那霸的风景。拾级而上，依次走过首里城的三座大门，就来到了首里城的御殿前。如今的首里城经过修复，已经成为那霸市区游客必去的旅游景点。

名护情人

来冲绳旅行，北部的名护是必去的地方，大多数中国游客会选择包车，然而对于像我这样的单身旅行者，单车骑行是最好的选择,可以在任何一个喜欢的地方停留。冲绳几乎所有的好风景都在那霸到名护的路程中, 全程70公里，大约30%上坡，30%下坡，40%平路，如果你骑行过海南或者青海湖，这段骑行路线轻而易举就可以完成。我在美荣桥的一家自行车店租了车，第一天的费用是1000日元，之后费用不断递减。

那天我住在一家位于读谷村的客栈，老板是一对中年夫妻。老板娘拿出珍藏的宝贝——之前的住客寄来的一本旅行照片与我分享。

那时正值台风来临前夕，听说我要环岛骑行，客栈里的人都张大嘴表现出一副很吃惊的样子并劝我放弃，细心的日本人，对任何事情都表现得很谨慎，生怕出一点儿意外。我抱着“既来之，则安之”的心理，依然租了自行车，准备向名护出发。

晚上大风吹了一整夜，早晨，天气依旧阴沉，但风已过境，我便向名护出发了。

傍晚来到名护时，旅舍已经开始了烧烤晚餐，这家藏在深山里的旅舍每天晚上都会有一场烧烤大餐上演，并且会在一块木板上记下烧烤的日子，今天是第1530天，尽管当天整个青旅只有我、另一位日本游客和

两位工作人员。

令人感动的是，日本人对于自己的旅店都很细心，我住过的每一家民宿，都如同五星级酒店一般干净，地面一尘不染，每天工作人员都会细心地打扫房间。

日本游客不久前离了婚，他年初第一次来冲绳，这次已经是他今年第6次来到这里，这里就像他的情人。

他一罐又一罐地喝着啤酒，虽然我也不知道他来到这里是真的爱上了这个美丽的地方，还是他不愿意面对曾经的感情和生活。

此刻，电视里播放着中国对日本的体操比赛，每当中国选手表演完，日本人都会礼貌地对我竖起大拇指，直到比赛结束，中国队夺冠，日本人大喊："Mistake，Japan is No.1!"（判错了，日本才是第一！）然后摆摆手，对我说："I am sorry!"

骑行冲绳

第三天的目的地是古宇利岛，古宇利岛与冲绳本岛并不相连，来到古宇利岛需要经过两座跨海大桥，第一座大桥叫瓦卢米大桥，连接着冲绳本岛与屋我地岛，第二座大桥是古宇利大桥，连接着屋我地岛与古宇利岛。

傍晚时骑着自行车来到了瓦卢米大桥前，大桥下是绿色的海水，来到屋我地岛，在古宇利大桥前，一路延伸，通往古宇利，却好似通往天空的尽头。

到达古宇利岛时，天已经完全黑了下来，这里没有超市，所有的商店也都关门了。好在我订的旅店正对着古宇利大桥，旅店二楼的餐厅还

在营业。服务生是一位叫Chika的女孩，家在日本的三重县，她曾经是一位幼儿教师，来到古宇利岛已经有一年多时间。我问她为什么选择来到古宇利岛生活，她说她喜欢这里的海滩和安逸的生活。



夜晚的风吹在脸上，白天的燥热消散得一干二净。抬头仰望繁星密布的天空，恍若来到一方梦境。

为了看古宇利岛的日出，第二天我很早就起来了，骑着自行车来到古宇利大桥中央，大桥上久久没有一辆车经过。我就这样看着，天空的一侧开始变得越来越亮，太阳就这样升起来了。

清晨的海边没有一个人，海浪向岸边的沙滩上扑腾着，天空中颜色变得越来越绚丽。

我终于明白Chika来到这儿的理由，这里远离大城市的喧嚣，清澈而纯美的风景，就像初生婴儿一般惹人爱。

◎更多日本目的地见附后攻略

并非虚幻的幕后之神动画圣地巡礼

亲身去探访动画中的场景原型实地，是在粉丝中盛行的活动，称之为朝圣或圣地巡礼。由于凭空创造场景非常耗费成本，故大部分动画，尤其写实系动画的场景都是参照实景绘制的，这也给粉丝朝圣带来了便利。比如《灌篮高手》湘南海岸那个传说中的铁路道口、《EVA》中第三新东京市的所在地箱根和芦之湖、《秒速五厘米》中的种子岛。

在圣地巡礼实例中，大致有两类，一类是旅游景点及主题公园，第二类则是日常生活实景。被视为长期旅游模式例子的，是由京都动画制作的Lucky☆Star（《幸运星》）。其中作为实物原型描绘的“鹫宫神社”，在2007年动画播出前的香客规模为7万人，播出后香客逐年增加，高峰时达到50万人，此后固访人数也逐渐稳定下来。

漫画中自然也有相应的情况。比如漫画《稻荷恋之歌》就忠实再现了日常实景。漫画以京都的伏见稻荷大社为背景，当中还有“食堂”“儿童公园”和“JR伏见稻荷站的检票口”等。而这类“非景点地区”正是成功的关键。圣地巡礼正是重新审视“日常”与“非日常”的融汇。对动漫迷而言，无论是特意规划的景点，还是在既有线路中途经的日常场景，都值得体验。

有人可能认为，动画不过是娱乐，用“朝圣”这种词语合适吗？

答案是肯定的。在献给动画人自己的作品《白箱》中，作者通过丸川社长之口说出了动画工作者的心声：“我们哪算什么名人，只不过是一群不撞南墙不回头的死脑筋，一直坚持做着自己想要做的事情。待回过神来时，已不知不觉到了这把年纪，仅此而已。”

无数杰作都是在成百上千的死脑筋动画人的汗水中诞生的。因他们的努力，动画才能成为日本现代文化的代表之一；而由于他们将灵魂注入了动画，故当我站在取景地时，能够体会到作品中发生于此的一切并非虚幻。因此，我们朝拜的不仅是对动画的记忆，也是为我们创造了无数好作品的幕后之神。

2005年，Bones（骨头社）制作的原创年番动画《交响诗篇》开始播放。贯穿这部神作始终的，是主角兰顿父亲的那句“不要哀求，学会争取，若是如此，终有所获”。这也被我奉为了日后的行动准则。作为日本动画迷，我能在日后梦想成真，走过诸多动画圣地，也是拜这行动力所赐。



叶子

TEXT

20余年动漫龄，资深ACG宅，大学漫画社活动策划人、BBS动漫版版主，2009年在纽约国际动漫展喜欢上AKB的老一辈中国粉丝。

圣地巡礼　规划圣地巡礼是一件花费时间和精力的事。首先，需要确认动画取景地点，查清楚各景点或地点的开放日期和时间；其次，由于许多取景地都不在城市中心，故也需要提前规划好交通路线。当然，为真实还原动画中的场景，还得注意动画中的季节、时令、天气等。推荐一个非常厉害的网站“舞台探访总研”（http://d.hatena.ne.jp/paffue/），站内有众多动画的取景地点、实景和动画背景对比图等，能省下许多自行搜索的工夫。

武蔵野美術大学





武蔵野美術大学

Musashino Art University/MAU

地址：东京都小平市小川町1-736

交通：从东京乘JR中央线，到国分寺站下车，从北口出来找到“国分寺驿北入口”公交车站，乘坐“小平营业所”方向的公交车，到“武藏野美术大学”

《蜂蜜与四叶草》—— 武藏野美术大学

2005年4月开始在富士台播放的《蜂蜜与四叶草》可能是许多人心中最难忘的青春之歌。作为“noitaminA计划”的第一部作品，其尽得原作精髓，甚至由于配乐和制作的出色，而比原作更富有感染力。漫画原作者羽海野千花以母校武藏野美术大学为原型，在作品中创造了“滨美艺术大学”这个舞台，因此动画和漫画中出现的许多场景是美大的实景。动画中多次出现了老牌乐队スピッツ（Spitz）的歌曲，和剧情产生了绝妙的化学反应，而Spitz主唱草野正宗的母校，也正是武藏野美术大学。我和女友都是这部作品以及Spitz乐队的疯狂粉丝，故专门于2014年7月底安排了这一趟朝圣。终于来到学校门前，看到了动画中熟悉的矩形大门时，内心的感动难以言表。走在校园中，在令人怀念的场景中也回忆起了动画的片段。为加深体验，我们还潜入学生食堂，吃了一顿价格便宜量又足的美大午餐，假装自己也是这里的学生，和他们走过了同样的青春。

《银魂》—— 新宿歌舞伎町&洞爷湖

我们于2013年和2014年两次朝圣的，是史上最猥琐但三观最正的动漫作品——《银魂》。《银魂》大半剧情都发生在东京新宿的歌舞伎町。现在的歌舞伎町，虽然早已经被牛郎海报与无品风俗馆霸占，四天王也消失多年，但走在街上，还是能感受到百年前传来的腥臊生命力。北海道的洞爷湖则是另一番景象，祥和安宁，让人不愿离去。在湖畔的一间小店，摆放着与《银魂》相关的诸多商品，最有人气的自然是刻着“洞爷湖”三个字的木刀。这把刀虽驽钝但坚韧，是守卫不容侵犯的生活的最佳武器。刀的主人坂田银时说过：“与其美丽地牺牲，倒不如美丽地活到最后一刻。”





歌舞伎町

地址：东京都新宿区歌舞伎町一丁目

交通：从新宿站往东北方向走几步即进入歌舞伎町地界，或者从西武新宿站东口出

洞爷湖

地址：北海道洞爷湖町

交通：乘火车至洞爷站下车，打车至洞爷湖温泉街，大约1500日元；也有公交，但班次少

动画主题景点　日本各地的动画或漫画主题景点数不胜数。作品指向的有位于漫画原作者青山刚昌老家鸟取县的“柯南村”、北海道札幌市新千岁机场中的哆啦A梦主题乐园；作者指向的有位于兵库县宝冢市的漫画之神手治虫的纪念馆、位于东京附近的川崎市的藤子·F·不二雄博物馆等。本次探访的是其中最热门的三鹰之森吉卜力美术馆和台场高达巨像。

三鹰之森吉卜力美术馆

宫崎骏是日本动画的世界品牌，因此吉卜力美术馆也就成了游览胜地。从JR三鹰站走到美术馆的路上风景很漂亮。美术馆的布置略显杂乱，橱窗陈列着多部名作的相关道具、模型，还有最重要的——分镜草稿。虽然纪念品贵得离谱，但也无法抵消动画爱好者朝圣后的满足。在我看来，除能观赏《龙猫》的未公开片段外，美术馆最大的价值是让更多人知道，创造吉卜力神话的动画监督，除了宫崎骏，还有高田勋、近藤喜文和望月智充。

地址：东京西面三鹰市，赏樱胜地井之头公园

交通：从新宿乘火车，15分钟就能到达三鹰站，出站后步行约20分钟即到

门票：需提前预约购买，只能淘宝或者请在日友人帮忙。每月10日开放预订下个月门票，但到20日左右余票就会比较紧张



台场高达巨像及主题商店

由于高达系列的故事基本发生在宇宙，高达迷能选择的朝圣地就很有限，因此东京台场高达公园中矗立的1:1的RX-78-2高达巨像和附近的主题商店就成了不错的选择。实地看到“真正的”高达时，还是很兴奋很震撼的，幻想自己也能作为New Type（新人类）能力者爬进去拯救（或者毁灭）世界。高达整个系列近千集的故事，都是围绕着两个永恒的主体展开：对战争的反思、对宇宙的向往。我在巨像脚下的高达咖啡屋中买入一个瓷杯，上面刻着夏亚的演讲词：“人类之所以要飞向宇宙，是因为地球已经不堪人类的重负。”

地址：东京都港区台场高达公园

交通：乘坐地铁到新桥站，换乘百合鸥线（ゆりかもめ）到台场站下

日本生活小史

B.C.100　A.D.300　600　710　794

绳文时代

日本由旧石器时代进入新石器时代。

◎ 以绳纹式陶器作为主要饮食器具和贮藏器具。

◎ 石器是主要生产工具，绳文晚期水稻传入了日本，成为主要农作物。



弥生时代

◎ 铁器铜器出现，铁器种类既有锄、镰等农具，也有刀、剑等武器，铜器主要用作兵器和祭祀用品。弥生中期，石器仍普遍使用，后期铁器迅速普及取代石器。弥生时代水稻被大规模种植。

古坟时代

当时统治者大量营建“古坟”得名古坟时代。

◎ 开始种植水稻以外的谷子、大麦、小麦、大豆等粮食作物及各种瓜果蔬菜。

◎ 古坟时代，铁器在生产工具方面完全取代了石器，在武器方面取代了青铜器。



飞鸟时代

天皇体制正式成型，佛教传入，独兴佛教。

◎ 飞鸟时代中国佛教开始传入日本，出现了竞造佛寺的局面，当时的飞鸟寺、四天王寺、法隆寺、中宫寺、法轮寺等寺院成为今天的游览胜地。



奈良时代

奈良时代历经八代天皇；中国唐文化传入日本。

◎ 造纸术以及调制彩色的技术在飞鸟时代开始传入日本，到奈良时期造纸术已非常发达，和纸、谷纸、麻纸、檀纸等纸品种类丰富，质地良好。

1192　1333　1603　1868　1912

平安时代

◎ 平安时代深受唐和五代影响，产生了摹写日本风土和人物的“大和绘”，其中以《源氏物语绘卷》最为著名。



镰仓时代

镰仓时代，武家政权，幕府开始。中国禅宗传入日本。

◎ 平安时代茶道就开始产生了，平安后期饮茶风气很流行，后来此风一度衰落，到镰仓时代茶道逐渐盛行，到战国桃山时代，茶道宗师千利休倡导“侘茶”，日本独特的茶道此时形成。

◎ 镰仓建筑受宋代的建筑影响，效仿中国南方寺院的“大佛样”建筑风格产生。



室町时代

百年政局纷乱、群雄割据的时期。

◎ 冶炼、铸造技术发达，当时的刀剑是对外贸易的主要商品之一。

◎ 纺织业方面，值得一提的是麻与绢。“应仁之乱”前的京都是纺织业的中心，西阵的丝织业已全日本有名。

安土桃山时代

织田信长与丰臣秀吉称霸日本的时代。

◎ 日本陶器、漆器得到迅速发展。陶器方面出现了京都乐烧、美浓烧、濑户烧、备前烧，伊贺的信乐烧；漆器方面，战国桃山时代莳绘工艺盛行，代表作是高台寺莳绘，到江户时代日本的漆器制作工艺已达到顶峰。

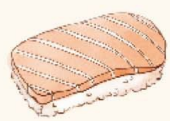


江户时代

即德川幕府年代。

◎ 各行各业的手工业都得到极大的发展，尤其是纺织业达到鼎盛，京都有西阵织，九州博多有丝织，大阪有棉织业，盛况空前。

◎ 日本料理极大丰富，面向普通百姓的天妇罗、寿司、荞麦面、关东煮等代表性美食出现，江户后期，关东的“江户料理”、关西的“上方料理”等独特风格的料理体系形成。



明治时代

◎ 明治维新后日本在各个方面效仿西方国家，经济飞速发展，日本民众开始穿着洋服，消费汽车和各种家用电器，电影也开始在日本公开上映。

大正时代至现代

◎ 日本国内庞大的铁路网在这一时期建成。日常娱乐活动逐渐增加，洋服成为流行服饰。



日本攻略

初识日本

蚂蜂窝推荐人_余晓艺



© 大村

—详细攻略请扫描—

日本是个充满吸引力的旅行地。日本的文化独特而精致，受中国的古典文明影响深远却又有着独特之处。保持着传统之美的古都、繁华的大城市风貌、安全健康的精致美食、良好的自然生态、高度发达的公共交通和完善的服务业，还有温泉、樱花、红叶，让日本成为了一个让人流连忘返的国家。

岛国日本由本州岛、北海道、九州和四国四个大岛组成，周边有许多离岛和列岛。面积最大的本州岛，经济最为发达，东京、大阪、京都、名古屋等大城市犹如皇冠上熠熠生辉的宝石一样散落在本州岛上，而日本的象征富士山则坐落在中部。以东京为中心的关东地区和以大阪京都为中心的关西地区，是目前最为热门的日本旅行地。日本东北部的北海道有着广袤的大地与欧美风情的田园风光，以美食、雪景、观光农场、温泉和自然保护区闻名；西南角的九州则有着怡人的亚热带气候和丰富的火山资源，同样以美食和温泉著称。随着廉航的开通，曾经默默无闻的四国也逐渐被旅行者认识，古老的温泉酒店、新锐艺术家的创作圣地和传统的和风乡间风情成了很多文艺青年的圣地。如果喜欢大海，九州旁边的冲绳群岛则更是潜水、观鲸的海滨度假宝地，有小夏威夷之称。随着日本旅游的升温，这些地方变得越来越受欢迎。

最佳旅行时间

日本是个极其注重季节变化的国家，大部分地区四季分明，各有风貌。春季和秋季是人气旅游季，3月至5月樱花由南至北逐渐绽放（日本人称为樱前线），而9月至11月枫叶又由北至南逐渐变红（日本人称为枫前线），追樱追枫是无数日本境内外旅行者都火爆参与的一大盛事。6月至8月适合在日本的海滨浴场或者山麓中避暑，许多地区会举办一年中最热闹的传统祭典，可以和身穿浴衣的俊男美女一起观赏烟火大会。7月中旬北海道的富良野彩虹花田盛开，是小清新们的必访地之一。12月至次年2月，去北国滑雪泡温泉，或者去冲绳避寒观鲸鱼，又或者趁着Sale（打折季）在大城市过个圣诞再尽情采购，都是不一样的越冬方式。

穿衣指南

日本不同地区不同季节的气温差异比较大。一般而言本州岛各城市四季穿衣类似中国南方地区，北海道需要更加保暖，而九州、冲绳各地则接近广东、海南地区气候，要注意防暑防晒。整体而言，日本各地雨水较多，雨具必不可少。冬季，日本女性穿衣服很轻薄，但中国的旅行者不一定能适应这种打扮，需要量力而行。

○日本天气网站

weather.yahoo.co.jp/weather

语言

日本官方语言为日语，东京、大阪等大城市年轻人的英语水平相对较高，基本沟通没有问题。无论是车站、商场，还是餐厅，一般都会有可以用英语的服务人员，很多地方可以直接找到说中文的员工，住酒店就更不用说了。几句日语的礼貌用语，可以让你更快地入乡随俗。大城市以外的地区，英语没有那么普及，可以通过简单的汉字笔谈来和当地

人进行交流。

○常用语

こんにちは（kon ni qi wa）你好
さようなら（sa yo na ra）再见
ありがたい（a ri ga tuo）谢谢
ごめんなさい（go men na sai）对不起
すみません（su mi ma sen）不好意思

签证

日本实行纸签，且必须委托使馆指定的旅行社、代办机构办理，不接受个人送签。旅游签证分个人旅游签证和团体旅游签证。团签的办理较个签简单不少，但必须跟团进跟团出，而且到日本后可能会被收走护照。一般前往日本自由行的旅客都会选择单次旅游签。若想多次赴日，可根据自身经济情况选择三年多次或五年多次的签证。值得注意的是，三年多次签在第一次赴日时，行程里必须包含冲绳县或东北三县（岩手县，宫城县，福岛县三县中的任何一县）或上述四县中的任意两县以上。

北京日本文化中心

在北京的朋友可以到国贸的北京日本文化中心获取到很多有用的资料。这里是日本国际交流基金会的一处对外机构，不仅可拿到各种关于日本行的有用传单和小册子，还可以借阅到日本旅游相关的书籍，有兴趣的还可以在这里学学简单的日语。

地址：北京市建国门外大街甲6号SK大厦3层301
联系方式：010-85679511
时间：周一至周五11:00-18:00，周六13:00-18:00，周日和法定节假日闭馆
网址：www.jpfbj.cn

电源与插座

日本的电压为110V，双平脚插座为主，没有三孔插座。可以自行准备一个转换插头或者向酒店前台借用“コンセント（kon sen to）”。使用手机导航App和移动Wifi比较频繁的，可以自备一块移动电源备用。如果入住町屋旅馆，有可能插座比较少，可以再准备一个小插线板。

手机卡

日本目前没有适合旅客的SIM卡，可在国内开通国际漫游，但资费较贵。日本的手机网络不支持GSM制式，一部分中国移动的手机在日本无法使用，出行前请注意收集。如需通话可在机场、各车站、便利店等地购买手机卡，经常使用的运营商有NTT、KDDI、Soft Bank等，从日本打回中国使用NTT和Soft Bank比较划算。需上网可视自身情况提前在淘宝上或在当地电子连锁店购买上网卡。

携带保温水壶

一般情况下，日本餐厅只提供冰水，便利店和自动售货机出售的饮料也以冷的居多，只有部分日式餐厅会提供热茶。如果希望喝白开水，可以准备一个保温水壶，在酒店烧好水后带走。日本商店中出售的保温壶价格较高，但是质量和样式都很不错，有需要的也可以在本地选购。

参考工具

○ 日本官方旅游局

日本www.welcome2japan.cn 有行程、餐饮推荐
东京www.gotokyo.org/cn/index.html
大阪www.japan-osaka.cn可下载适合游客使用的地图
京都www.kyoto-kankou.or.jp/chinese/kyoto/

○ 节庆预报

樱花weathernews.jp/sakura/
红叶weathernews.jp/koyo/
花火大会 花火大会ガイド.jp/

○ 交通App

日本的交通相对复杂，下一些换乘App会方便不少。不仅可以查询最佳换乘路线，还可以了解具体车费价格和到达时间。最好用的是“駅すぱあと　乗り換え案内”，因为它基本囊括了所有交通方式，无需输入就能轻松找到日本任何一个站，即便是不会日语的游客用起来也毫无压力，在应用商店里搜索“乘换”即可。

○ 美食App

主要有“食べログ”和“Hotpepper”，类似于日本的“大众点评”，方便搜罗当地美食。其中，Hotpepper可以在支付宝里添加应用，添加后有中文版的应用窗口。

本期攻略感谢以下蚂蜂窝用户提供图片：

@蚂蚁 @粒粒甜 @唐人立 @浣熊 @Peter @海中央大村庄

值得体验的日本30城*

蚂蜂窝推荐人_ 余晓艺



©RawB

关东

东京

东京（東京/とうきょう）是日本的首都，这座亚洲最大的城市在全球经济中担任着重要的角色，是一座拥有巨大影响力的国际化大都市。东京所呈现出的光怪陆离非其他任何地方可以比拟。她充满活力与时代感，而与此同时又完整地保留着日本传统文化的精髓。传统与现代、繁忙与闲适、服务精神与享乐主义都在这里冲撞。东京是如此地多

元，不论是谁，都一定能找到属于自己的天地。但东京又是如此复杂，你难以用短短几天旅行来给它下一个定义。值得一提的是，随着近年来日元汇率的大幅下降，东京日渐成为亚洲地区的购物天堂。无论预算有多少，这座城市都会让你找到买不停手的理由。东京如此之大，更像是一群小城的集合，每个区域都拥有自己的个性与魅力。如果你对此感到好奇又困惑，下面的介绍或许能帮你迅速解决这个问题。

○ 丸之内

丸之内是东京的中心区域，聚集了三菱等众多大型企业、银行的本部，是日本有名的商业街区。丸之内、新丸之内两栋大厦里时尚品牌和高档餐厅云集，还可俯瞰隔壁的皇居。当然，也不要错过不远处东京火车站那座迷人的红砖建筑。

○ 银座及周边

就算不买东西，银座这片日本最繁华、最高档的商业街也值得一逛。最出名的自然是奢侈品，但天南海北的风味也是一大亮点。由此移步东南方向，一个别样的商业圈——筑地市场又出现在眼前。即便无法赶上清早的金枪鱼拍卖，你也可以感受到海鲜市场特有的另一种热闹。

○ 六本木及周边

曾经以夜生活著称的六本木，如今似乎也变成了一个文雅之地。前卫的森美术馆、领军生活艺术的三得利美术馆、安藤忠雄设计的21设计博物馆等众多知名美术馆都坐落于此。而且不远处就是著名的东京塔，既可以远望，也能登塔俯瞰城景。

○ 涩谷

这是属于年轻人的时尚潮流地带，东京众多流行文化正是从此孕育而生。站在那个无数次出现在日剧中的十字路口，你能看见涩谷的新地标Hikarie，其中的ShinQs堪称女孩的购物天堂，服饰新潮还不贵。而周

边的涩谷109、西武、冬急等也都是人气居高不下的购物商场。此外，如果你曾经也被忠犬八公的故事感动，那就去涩谷车站口雕像前缅怀一下吧。

○ 原宿

同样是年轻人文化的聚集地，但原宿的风格更加另类小众，比如深受一些少女喜爱的洛丽塔。而与此同时，这里还有东京最大的神社明治神宫，和可以一览各类日本当代建筑风格的表参道。

○ 新宿

新宿是日本著名的繁华商业区之一，单著名的伊势丹百货就能让你挑花眼，堂吉诃德名品折扣店、三越、小田急更是让你买得停不下来。不过，若要问新宿最出名的是什么，还应属闻名海内外的“歌舞伎町”红灯区。

○ 秋叶原

秋叶原是东京高科技产品的集中地，据说世界上再也找不到像这里一样电子产品如此齐全的地方了。但这也是御宅族心中的圣地，动漫、游戏、女仆咖啡厅应有尽有，当然也少不了宅男们朝圣的AKB48剧场。

○ 台场与东京湾

这是另一个时常出现在日剧中的经典场地。台场滨海公园里有东京唯一一处沙滩，富士电视台大厦、日本科学未来馆、大江户温泉物语都坐落于此。而这也是欣赏自由女神像、眺望彩虹大桥的绝佳之地。此外，巨大的摩天轮、丰富的商品和美食也吸引着不少人前来。

○ 浅草

几乎每个来东京的人都会参拜这座城市最古老、最著名的寺庙——浅草寺，顺便求几个御守以求保佑。不过近几年来，作为“世界第一高

塔”的天空树也成为游客必打卡的景点，因为这里有俯瞰东京的最佳观景台。

- **上野**

说到上野就不能不提上野公园这个著名赏樱地，但公园旁边的东京国立博物馆也同样不可忽视。不论是丰富的日本艺术藏品还是象征日本历史的博物馆建筑，都值得你细细品味。

镰仓

镰仓（鎌倉/かまくら）是神奈川县的一个有着近千年历史的临海古城，曾经是幕府的政治中心。繁荣时期随着佛教文化的兴盛而影响力倍增，又因幕府时代的结束一度衰落。镰仓的景点主要以古刹名寺为主，最知名的包括鹤冈八幡宫、镰仓大佛、建长寺、长谷寺、圆觉寺、寿福寺等。镰仓的街道很复古，有不少老店铺和古民居，被很多人评价为“小京都”。镰仓附近的湘南海岸是关东最适宜度假的海滩，盛夏季节经常有身着泳装的俊男美女在海边约会。江之岛是镰仓市附近的一个小岛，风景秀美，天气晴好时可以眺望富士山，非常适合与镰仓一起游览。值得一提的是，日本大量高中生题材的动漫作品都以镰仓和江之岛为舞台。其中最著名的当数《灌篮高手》，其中出现的陵南高校原型是镰仓高校，每天都有漫迷前往镰仓高校前车站，还原动画中的场景。



箱根

箱根（箱根/はこね）位于神奈川县，是东京附近最受欢迎的观光地，天然的湖泊、温泉和地热资源，加上眺望富士山的绝佳角度和完善的旅游配套设施开发，一直以来受到日本和海外游客的青睐。在火山口遗迹“大涌谷”可以品尝到箱根的特产“黑鸡蛋”，游客还可登船游览芦之湖，在水上遥望富士山的美丽景致。散落在各处的美术馆给箱根增添了一份浪漫气息。当夜晚降临时，泡泡温泉洗去一天的疲惫，品尝传统美味的怀石料理更给人无限的惬意之感。

日光

日光（日光/にっこう）位于东京周边的枥木县，和镰仓一样有着悠久的历史，是著名的观光城市。

这里最著名的“二社一寺”——日光东照宫、二荒山神社和轮王寺于1999年被收入了世界文化遗产；被称为里日光的中禅寺湖和华严瀑布则

是东京附近首屈一指的自然美景。比起箱根、热海等温泉胜地，日光的鬼怒川温泉和汤元温泉更为幽静，追求和式静寂之美的游客不容错过。

横滨

横滨（横浜/よこはま）是日本关东南部的国际港口都市。这座繁忙的现代化港口城市，拥有美丽的海港景色、西式建筑群和日本最热闹的中华街。由于和东京市区交通衔接，极为方便，城市发达程度相似，许多人都以为横滨是东京的一部分。横滨市内有着很多著名的人文景观。总持寺、弘明寺是有着千年历史的古刹，可以感受日本悠久的佛教文化。而坐落在横滨山手附近本牧山丘上的三溪园是日本重要的文化遗产，也是观赏梅花、樱花和红叶的名所。横滨还有个非常具有中国文化特色的景点-----横滨中华街，还能吃到原汁原味的中国菜。同时因为拥有大型的演出场馆，也有不少追星族特意来到这里看演唱会。

横滨还临近镰仓、箱根，所以横滨、镰仓、箱根连起来游览也是一条非常有人气的旅游路线。

伊豆

伊豆（伊豆/いず）半岛位于东京以南，同时拥有海景与山景，是非常有名的旅游胜地。因《伊豆的舞女》而广为中国游客熟知。

伊豆的魅力在于有如梦境的自然景观。想要欣赏樱花之美，可以趁着早春去河间七陇徒步。热海温泉附近的河津樱，是本州岛最早开放的樱花，一般2月中旬开始绽放。春节期间前往东京又希望一睹樱花美景的旅行者，一定要将伊豆列入自己的行程中。此外，“天城第一美瀑布”净莲瀑布是伊豆地区家喻户晓的观光胜地，还有一段有关“蜘蛛精”的传奇故事。当然，深受众多艺术家和文学家喜爱的修善寺也不能错过，尤其是有千年历史的修善寺温泉的足汤。伊豆还有高原人形美术馆、一碧湖美术馆等很多有意思的美术馆以及主题乐园，游玩之余还能领略艺术的魅力。如果看过《伊豆的舞女》这部电影，走走电影中男女

主角曾走过的“踊子步道”，回味一下电影中的感觉也很不错。

关西

大阪

大阪（大阪/おおさか）位于日本关西地区。关西是日本的发源地，历史名胜的密集度堪称全日第一。如果只能游玩日本的一个地区，关西就是你的绝佳首选。而作为关西中心的大阪，自然成为许多旅者游玩关西的第一站。大阪最有名的就是美食和购物。尤其是美食，关西人常用一句“大阪吃倒”的俗话形容其吃文化的繁荣。对于购物，大阪坐拥着关西最繁华的两大商圈——难波和梅田。一眼望不尽的百货商场、药妆店，一定会瞬间激起你买买买的欲望，让你尽情过足购物瘾。大阪也是赏樱名城，虽比东京稍显逊色，却也不影响大阪的众多公园成为关西地区的人气赏樱地。但无论你的兴趣点在哪里，都不要忽略比东京人更热情、更具市井气息的大阪人，他们才是这个城市的最大特色，你一定会从他们身上认识到一个不一样的日本。

- **中心区**

大阪最繁华、底蕴最深厚的一带。必去的是大阪城，赶上春季来还能欣赏到关西地区颇具人气的樱花。到了晚上可去梅田蓝天大厦和Hep Five的摩天轮赏夜景。不过，吃和购物才是来大阪的正经事儿。道顿堀、法善寺小巷、泷见小路都能让你吃到迈不动步子。梅田、难波、心斋桥的众多商场则是你的购物天堂。

- **四天王寺及周边**

这一带汇聚了不少宗教场所，四天王寺、住吉大社、今宫戎神社是其中的代表。不过，高耸云天的地标通天阁或许会更吸引你的眼球。

- **天保山及周边**

这是最适合小朋友游玩的一带。无论是惊险刺激的环球影城，还是世界最棒水族馆之一的“海游馆”，都能给你和孩子带来一次难忘的亲子之旅。

京都

京都（京都/きょうと）位于日本关西地区，自平安王朝到明治维新这千年间来一直担任日本的首都，是日本文化与大和之魂的真正所在。恐怕再也没有哪座城市像京都一样拥有如此众多的古刹与神社，惊人的古建密度让她成为世界上最富文化气息的城市之一。除了传统建筑，京都的魅力也展现在迷人的艺伎或歌舞伎表演中。但这座千年古都并不缺少现代都市应有的活力，街头大量的书店、咖啡店、茶屋和特色小铺都能让你感受到京都年轻的一面。如果有幸在诸多节庆之际造访京都，请务必加入到街头庆祝的人群中，感受这座千年古都的脉搏。

- **东山**

京都重要景点的集中区，著名的伏见稻荷大社、清水寺、祇园、三十三间堂、哲学之道、平安神宫和银阁寺都聚集在此处。如果是女生，或许会更钟情身着和服在二年坂、三年坂的小店里淘清水烧瓷器。赶巧的话，务必去参加一次八坂神社主办的祇园祭，定会让你终生难忘。

- **岚山及嵯峨野**

京都自然风景的观光胜地，春季的樱花和秋季的枫叶是人们争相前去欣赏的季节性美景。没赶在这两季前往也没有关系，因为四季可观的岚山竹林一定不会让你失望，若乘坐可爱的岚山小火车前往会更有意思。

- **京都西北及中心区域**

这一带的景点虽比不上东山和岚山的密集，但也有金阁寺、二条城这样的名角儿。若对寺院产生了审美疲劳，去鸭川边散步或许能帮你迅

速转换一个心情。最棒的是，你能在这轻松找到可享用怀石料理的百年老字号。

宇治

宇治(宇治/うじ) 位于京都东南方。茶，是这座城的魂。小城的问询所，时刻都为旅人准备着一杯茶饮。开阔的宇治川，是茶饮流动的血脉源泉，自有一份去而不返的气魄，偶有醍醐游走。闲散于路上，帘招洒然，十之七八皆是茶铺，偶有例外，出现一两家古朴的茶具店，抑或是主打抹茶系列的食铺，蛋糕、布丁、拉面、甚至咖喱，全都是让食客旅人们大呼过瘾的抹茶味道。路的尽头是亭台古刹林立凤凰意象建造的平等院，亦是平安朝藤原氏理想中的极致乐土。



奈良

奈良（奈良/なら）位于大阪东边。作为日本第一座固定首都“平城京”，她比千年古都京都的历史更为悠久，是古代日本文明的发源地，也是仅次于京都的日本文化遗产之都。去奈良，最主要是游玩奈良公园，因为这个漂亮的大公园几乎囊括了奈良的大部分景点，有名的东大

寺和春日大社就位于园内。不过，公园如今的活招牌是放养的千余只小鹿，你可能在任何一个角落与这群漂亮的精灵邂逅。只要买一打鹿饼，小鹿们就会围上来跟你亲密接触。奈良最大的优点就是规模较小，一般花上一天的时间就可以造访全部景点。如果时间允许，建议多留些时间给这个小城，她值得你细细品味。

神户

神户（神戸、こうべ）位于日本关西地区，是本州岛西部重要的港口城市，也是京阪神经济圈中非常重要的工商业重镇。

作为日本最早对西方开放的口岸城市之一，神户的建筑有着浓郁的异国风情。等到夜幕降临，还能欣赏到被评价为有着价值千万美元的夜景。加之有闻名世界的神户牛肉料理，神户确实是一个让小清新爱好者和美食家们流连忘返的地方。

从“三宫”到“元町”一带是神户的中心地区，也是神户港最初对外开放之时外国客商居住的地方，有许多使人怀旧的老式西方建筑以及进口商品专卖店、咖啡馆等，是购物散步的好去处。

和歌山

和歌山（和歌山/わかやま）地处日本最大的半岛“纪伊半岛”的西南面，面向太平洋。东部与东北部分别与三重县、奈良县以及大阪府接壤，海路交通非常便利。和歌山县气候受海洋影响较大，四季气候温暖。和歌山境内也有不少温泉，白滨温泉与热海、别府温泉一样是日本有名的温泉。它被日本人称为“关西第一温泉”。自日本奈良时代开始，就被称为“纪温泉”。境内还有和歌山城，徐福公园，纪三井寺，熊野那智大等景点。

北海道

札幌

札幌（札幌/さっぽろ）是北海道的首府，这里既有大都会的繁华，也有北海道特有的北国气息。

札幌市内的景点以历史遗迹和地标建筑物为主，市中心的大通公园一年四季都是札幌最有活力的地方，北海道大学是日本最美丽的高校。而离市中心较远的北海道白色恋人公园是情侣必去的浪漫之地。周边的藻岩山、羊之丘、定山溪则提供了丰富的野外资源，是徒步和泡温泉的好去处。札幌的美绝对值得你细细品味，多花几天时间也不为过。

函馆

函馆（函館/はこだて）原名箱馆，在19世纪末作为与外国进行贸易的港口城市而发展起来。它是北海道的大门，通过青函隧道与本州相连，坐电车到达北海道的第一站。

今天的函馆是个美丽的北方港口城市，有着世界三大夜景之一的扇形夜景和和洋折衷式的浪漫风情。函馆的美食闻名遐迩，早市上新鲜的鱿鱼、螃蟹、扇贝，代表函馆风味的小丑汉堡和烤鸡肉串，都会让你食指大动。

小樽

小樽（小樽/おたる）位于北海道西部，离札幌不远。这个安静的小型港口城市，因为一部《情书》而声名远扬。

昔日的小樽借助运河航运繁荣一时，沿岸遍布砖石结构的仓库，这些仓库现在都改成了玻璃工艺品商店、茶馆、餐厅和大型商铺。今天的小樽，是个以浪漫气息和美味甜品著称的精致城市。傍晚时分，石板街道两旁亮起的汽油灯使城市充满了怀旧气氛，让人感到十分亲切温暖。此外，小樽冬日滑雪场的背后有一座天狗山，从山上的了望台俯瞰，不

仅能将市容尽收眼底，还可以极目远眺港湾风景，是不少人来北海道旅游必去的一个地方。

富良野

假如有一天，天边的彩虹坠入凡间，应该是富良野（ふらのし）的模样吧。紫色的薰衣草，热烈的向日葵，红白相间的罂粟花，秋海棠，鲁冰花……成片的花朵织就一条蔓延天际的彩虹之路，骑上一辆单车，就能抵达天堂的彼岸。冬来这里又变成一望无际的雪白，踏上雪板尽情驰骋，静静地歪头沉思，无垠的田园景致总是让人忘记，这里也是日本。可惜的是，孤独的哲学之树，已不复存在。



旭川

旭川（旭川、あさひかわ）是北海道仅次于札幌市的第二大城。因地处北海道最寒冷的地区，雄伟的雪山一直是旭川的背景。

旭川动物园在整个日本都很有人气，因为可以看到北极熊与帝企鹅的各种萌态。若想在旭川一睹雪花的魅力，可以参观以“雪”为主题的雪

之美术馆。馆内展览着各种冰雪的结晶形态，让人身处其中如入梦幻之境。旭川因拉面店数量众多还有拉面王国之称，所以来旅游也不要错过有名的旭川拉面。

九州

福冈

福冈（福岡/ふくおか）位于九州岛北部，是九州最大的城市。因为是由福冈和博多两个区域合并而来，所以有很多人爱把这里叫作“博多”。博多就意味着拉面。所以，在这个“拉面故乡”吃一碗豚骨拉面，绝对是不可多得的体验。

福冈的景点不多，或许更适合作为短暂停留的中转站。这期间去大濠公园最合适不过，这个水上公园会让你彻底放松下来。不过最精彩的还是以公园为会场的花火大会，它是福冈人夏季的盛事之一。

长崎

长崎（長崎/ながさき）是九州岛西岸的著名港口城市，与上海相距很近。地理上的优势让这座城市成为日本与其他国家交流的主要城市。因为与中国往来的历史很长，所以整座城市散发着浓厚的中国气息。长崎的城市布局受地形制约，屋舍一直排列至山顶，灯火交织的夜景十分迷人，哥巴拉公园、稻佐山就是欣赏这景色的最佳之地。但提起长崎，人们总不免想起原子弹惨案，长崎和平公园、长崎原爆纪念馆或许能让你更深入地了解这段历史。

熊本

熊本（熊本，くまもとけん）位于九州中央西部，自古以来就是九州地区的政治中心。熊本县内山涧溪谷随处可见，充满绿色的城市中间流淌着白川及其数条支流，因此熊本也被誉为“树与水之都”。熊本县被世人广知的是那座拥有世界最大破火山口的阿苏山，全程4分钟的缆车

可以让你近距离一睹火山阵容。不过，最近比阿苏山更出名的是熊本县的吉祥物熊本熊。它憨态百出、笑料不断，非常受欢迎，其形象也经常被印在各种包装上。

来熊本县还有一个地方一定要去参观，那就是日本三大名城之一的熊本城。熊本城巍峨秀丽，城内藏有很多日本古代的甲胄、刀、剑等文物。熊本县还有两大国立公园-----阿苏国立公园和云仙天草国立公园，想看壮观山川风光可以去阿苏国立公园，想看沉降海岸和切支丹遗迹可以去云仙天草国立公园。

鹿儿岛

鹿儿岛（鹿児島/かごしま）拥有以世界遗产屋久岛为首的各种特色岛屿，樱岛等火山，茂密的森林，丰富的温泉等，具有多姿多彩的大自然风景和个性力的历史文化等得天独厚的观光资源，是日本为数不多的观光县之一，也是日本古代文化发源地之一。此外，还是日本国内唯一拥有聚集了现代科学精粹的宇宙火箭发射设施的县。鹿儿岛市位于日本九州最南端，是著名的温泉之乡，也是世界上为数不多紧邻活火山的城市之一。这里气候温暖湿润，冬日温和。

别府

别府（別府/べっぷ）坐落于九州岛东北部，因其市内众多的温泉，也被称为“泉都”。别府每个地方的泉水都有不同泉质和特殊的疗效，其中最有名“血之池地狱”便具有治疗皮肤病之效。你也可以到海滨沙场体验一下将身体盖在热沙之下的“活埋”，同样有美容养生功效。利用温泉的喷气蒸各种山珍海味是别府特有的料理方法，以这种方法做出来的美食可是不同寻常的好吃，千万不要错过。除了温泉，近郊还有高崎山自然动物园，在这可看到被指定为国家自然保护动物的日本猴。近郊的鹤见岳、由布岳、志高湖等风景区则是休闲和徒步的好去处。

汤布院

汤布院（湯布院，ゆふいん）是日本当地人才会造访的人气温泉小镇，河畔、农田、森林环绕周边。金鳞湖畔偶有天鹅栖息，特色店铺、博物馆与各种温泉旅馆林立，宛如一幅水彩画，让人想要停留在此啜饮咖啡，欣赏湖色风光。喜欢和风小物或名产的话，可以在汤坪街道开心地游逛一整天。这里还是宫崎骏龙猫灵感的发源地，架设着龙猫公车站牌的龙猫专卖店邀你一起找回童年梦想和感动。

中部

白川乡

白川乡（白川郷/しらかわごう）位于岐阜县西北部白山山麓。它四面环山，是水田纵横、河川流经的安静山村，曾被联合国教科文组织入选为世界遗产。日本莱茵河是来白川县游览的必到之处。河两岸的奇岩怪石十分有趣，河尽头是伫立在木曾川北边崖壁上的犬山城，散发着幽幽的历史情怀。另外，白川乡的野外博物馆“合掌造民家园”能体验日本古代生活。你不仅能看见日本古代农村的模样，还可以亲自体验染色、机织以及打制荞麦面等传统工艺。



名古屋

名古屋（名古屋/なごや）是爱知县首府，因介于东京和古都京都之间，亦称“中京”。名古屋历史风韵浓厚，日本“战国三杰”——织田信长、丰臣秀吉、德川家康皆出生于此。想了解他们，就去记录着战国风云历史的名古屋城、热田神宫、德川园等遗迹。但名古屋不仅是历史悠久的古都，它的现代建筑更在众多都市中独树一帜，展现着它前卫的一面。JR中央双塔集购物娱乐于一体。夜幕降临时，象征“水的宇宙船”的绿洲21和荣购物区又构成了名古屋风华万千的夜生活。

轻井泽

轻井泽（軽井沢/かるいざわ）位于长野县东南部，四周环山，是日本著名的避暑胜地，说是“东京后花园”一点也不为过。同时，这里也是日本最有名的豪华别墅区和上流社会聚居地，传说天皇就是在这里邂逅了一生的伴侣。轻井泽不仅仅是一个避暑圣地，更是一种关于自然、乐活、文化的生活方式的代名词。轻井泽车站前有个巨大的矢崎公园，

可以尽情畅游玩乐。若是购物和享受美食，那就去轻井泽银座，里面各种餐厅、咖啡馆、精品屋和流行商品专卖店鳞次栉比。另外你还可以探访一下两个特别的教堂，一个是石之教堂，仅由石头和玻璃融合堆砌而成的；另一个高原教堂则仿佛是童话中的魔法小屋。所以，不管是休闲购物还是欣赏自然，轻井泽都是度假的不二之选。

东北

青森

青森（青森/あおもり）位于本州岛最北端，与北海道隔海相望，因为有大片的绿色森林而得名青森。虽然人们通常把青森当作去北海道的歇脚点，但这里其实有许多值得你驻足观赏的美景。樱花是青森最大的招牌，不仅观赏地多，而且没有东京、京都的拥挤人潮，可谓是从容赏樱的绝佳之选。其中最有名的弘前公园，还能欣赏到如幻如真的夜樱。山水也是青森的一大特色，号称“日本第一溪流”的奥入濑溪汲取了其中的精华。夏季是体验沿溪骑行的最佳时间，可一边亲触秀水，一边聆听原始森林的气息。

看了美景，也要品尝美味。青森是日本最出名的苹果产地，除了直接吃，还有不容错过的苹果甜点——苹果派和苹果冰淇淋。此外，青森的海鲜也是相当出名。不管是去古川市场买新鲜又便宜的海鲜，还是去馆子吃烤扇贝、海鲜清汤，都是你感受她海鲜魅力的好方式。

仙台

仙台（仙台/せんだい）是宫城县首府，也是本州东北地区最大的经济和文化中心。仙台还以学术都市而闻名，市内遍布大学和研究所。这个与大自然融为一体的现代化城市，因植被多被人们爱称为“杜都”（树林城市的意思）。另一方面，因重视历史和文化，仙台经常举办各种文化活动。定禅寺街头爵士乐节会有几百只乐队一同汇演，能让你一饱耳福。若碰上仙台青叶祭典，就可以参加“雀舞大会”，观看彩车

和武士队伍巡行。除了仙台的定禅寺大街等，郊区的游览项目也是目不暇接。不仅能在松岛、藏王国定公园看如诗如画的景观，还可以在秋保温泉等温泉度假村放松，或是去滑雪场来一场酣畅淋漓的运动。

中国

广岛

广岛（広島/ひろしま）位于本洲西南，这里山海资源丰富，农渔业兴盛，故有“日本的缩图”之称。广岛被世界熟知主要源于它是人类历史上第一个遭遇核弹袭击的城市。当年爆炸中心唯一没有倒的建筑“原子弹爆炸圆顶屋”吸引了许多游客慕名而来。但或许广岛和平公园更能让你感知战争的残酷。虽然广岛曾经遭受了毁灭性的灾难，但如今已重建为一座繁荣、开放的城市。广岛附近还有被评为“日本三景”的宫岛。看惯了陆上神社的你，不如来这看看难得的海上神社，体验乘船从鸟居穿过的别样参拜。

冲绳

那霸

那霸（那覇，なは）是冲绳县首府，位于冲绳岛南部西海岸，是古琉球王国首都首里城遗址所在。因身处日本少有的亚热带地区，那霸有很多婆娑多姿的棕榈树和槟榔树、苍翠挺拔的琉球松和五彩缤纷的鲜花。配上蔚蓝的大海和朵朵白云，俨然一派南国风光，非常适合休闲度假。作为繁华城市的那霸也不乏购物之地，比如国际大街。若想品尝美食，可以去附近的公社市场转转，体验一下冲绳独特的饮食文化。那霸周边一些地区也值得游览，其中最著名的是玉泉洞，洞内三百万年前珊瑚形成的钟乳石堪称奇观。从那霸出发，可以去往冲绳多个潜水胜地，如Gorilla Chop、水纳岛、濑底岛、宫古岛等。

名护

名护市是位于冲绳岛北部地区唯一的城市，同时拥有东侧和西侧的海岸，市中心靠近名护湾。在1月下旬，市内的名护城遗址，琉球彼岸樱盛开。这里作为举办日本最早的樱花节会场，每年都会有众多的赏花游客蜂拥而至。一些骑行爱好者也会选择骑行名护。冲绳几乎所有的好风景都在那霸到名护的一路， 全程70公里，大约30%上坡，30%下坡，40%平路，如果你骑行过海南或者青海湖，这段骑行路线轻而易举就可以完成。



做这些事就有幸福感啊

蚂蜂窝推荐人_ 余晓艺



©牙签儿

关东

○体验樱花树下的浪漫

樱花不仅是日本的国花，也被日本人视作日本的精神象征。每年春季，与朋友、亲人一起赏樱、畅饮，是日本人一年中最重要的事。观赏樱花的最佳时间段是从盛开到凋落前樱吹雪的短短数日，而打上灯光效果的夜樱别有一番风味。上野公园、千鸟之渊、新宿御苑、目黑川等都是不错的观樱地点。由于樱花盛开时许多公司和学校都会组织集体赏花活动，提早抢占一个优越的位置十分重要。举办樱花节的地方还会出售

花见团子、现烤仙贝、鲷鱼烧等小吃。但务必记得和本地人一样，自备一个垃圾袋，保持樱花树下的整洁美丽。

○俯瞰东京之夜

想要体会东京这座城市的魔力，最好的方法是当夜色降临时，登上高处，欣赏眼前这东京最好的景色。整个城市像布满了千万颗闪耀的星星——鳞次栉比的大厦在夜间格外漂亮，东京塔通体散发着暖暖的橙色，而天空树则呈现鲜明的冷色调；灯光形成了自然的边界线，期间贯通的道路也被各种汽车灯光装饰了起来。目前东京观赏夜景的好去处包括东京塔、天空树、世界贸易中心大厦、六本木之丘、电信中心展望台、新宿都厅。

○在全球唯一的海洋主题迪士尼乐园约会

东京有两座迪士尼主题乐园。其中，以东京迪士尼海洋（Tokyo Disney Sea）命名的是全世界目前唯一的海洋主题迪士尼。临海而建的园区充分利用了水的元素，所有项目都和水有关。比起其他迪士尼亲子型的设计思路，迪士尼海洋的体验更加惊险有趣，适合爱刺激的成年人和情侣前往。另外，园内出售一系列只能在此购买的Duffy（达菲熊）周边，是日本男女老少最喜欢的萌物，园中几乎人手一只，特别适合当礼物。

○现场感受棒球赛激情

棒球是日本最普及的运动，家喻户晓。联赛期间，电视台几乎每天都直播棒球比赛，而日本的大学和中学都拥有相当数量的棒球队。两个大型的职业联赛：中央联赛和太平洋联赛，会从每年4月一直进行到10月，最后在日本最终的季后赛上汇合。东京巨蛋棒球比赛场就是最后比赛的地方，这里也是有名的观光场所，没有比赛时也举行大型演唱会。

○私享静谧富士美景

什么角度欣赏富士山最美好？不用早起登山，不用前往游人熙攘的景区，富士山周边众多天然温泉和湖泊，为欣赏山景提供了最美丽的角度。入住箱根、河口湖、本栖湖周边众多的度假酒店，吃上一顿丰盛的日式大餐，在温泉袅袅的雾气中眺望富士山完美的轮廓。独占富士山之美，就是这么任性。

○重温《灌篮高手》的青春回忆

《灌篮高手》是八零后一代人共同的青春回忆。从东京出发，不用一个小时就可以亲临樱木花道和流川枫生活奋斗过的地方——镰仓和湘南海滨。想还原动画场景的朋友，和樱木一起站在镰仓高校前车站的十字路口，耐心等待几分钟，电车驶过时按动快门，留住青春的回忆吧。除了《灌篮高手》外，以镰仓地区为背景地的动漫作品数不胜数，作为一个二次元爱好者，一定要到这座小城巡礼一次才算来过了日本。

关西

○敞怀吃倒天下厨房

俗话说“京都穿倒，大阪吃倒”，大阪人爱美食是自古以来的传统，让这座城市拥有“天下厨房”的美誉。章鱼小丸子、好味烧这些大阪本地的美味小吃自不必说，位于关西交通枢纽的地理优势，让大阪荟萃了各地的精选食材和地方料理。无论是传统的日本料理还是外国的美味佳肴，在大阪，你都可以一网打尽。从街道边林立的高级餐厅到隐身在小巷的百年老店，以及随处可见的路边摊，都可以给你回味无穷的美食体验。

○买遍大阪，一站集中大扫货

大阪是可以和东京比肩的日本购物城市。这里不仅汇聚了绝大部分日本和世界的知名品牌，还可以买到许多关西限定商品。而且，大百货大多针对外国人有折扣，药妆店更是经常出现特价品。无论是奢侈品爱

好者，还是青睐小众品牌一族，都可以在大阪迅速找到适合自己的店铺。不仅如此，大阪的商圈相对东京更为集中，一站逛到底十分过瘾。

○拜拜神社求好运

京都人杰地灵、神社众多，求良缘、求发财、求学业、求美貌，只有你想不到，没有京都拜不到的神。投入5日元的硬币与神结缘，鞠躬两次并拍手两次，再鞠躬后离开。除了祈祷之外，在神社中可以抽签占卜凶吉，如果抽到“凶”，系在神社指定的地方即可以驱除厄运。宇治上神社的兔子签和贵船神社的水中占卜非常特殊，有机会前往的话一定不要错过。还可以购买名为绘马的木牌，将自己的心愿写在绘马上悬挂起来许愿。

○品味京料理的艺术境界

虽然京都美食的名声不如“天下厨房”大阪来得响亮，但要说精细制作的高档和食，应该首推京都。融合了怀石料理元素衍生的京料理，注重食材本身的高质量、与四季变化的搭配、以及视觉和摆盘的艺术与创新。用餐环境更是美不胜收，在料亭中吃饭本身就是一种艺术。京料理中常见的豆腐、渍物、淡水生鱼片与和果子更是地方一绝，是出了京都再难寻觅的味道记忆。

○换上和服变身和风美人

女生来到京都一定会被这里的风景激发出强大的爱美之心，希望自己也能够穿着和服在樱花或红叶的映衬下漫步在二年坂或者岚山的竹林小道中。京都人贴心地照顾了这类需求，在清水寺、祇园和岚山一带，有大量和服出租店可以选择。京都阿姨会帮助大家挑选自己中意的服装和配饰，精心穿戴起来并做个适合的发型，之后就可以尽情享受惊艳的目光，一路走一路拍不停。

○追寻舞伎的曼妙身姿

美丽的舞伎和艺伎是京都的活名片。但是她们大多深居简出，如今想在街头巷尾偶遇真正的舞伎并不是一件容易的事。京都一年到头有5场传统舞蹈大戏，这才是舞伎们真正活跃的舞台。这些舞蹈经过精心的编排，以展现京都四季风物为主题，舞伎们换上多套华丽的服装，歌舞曼妙美不胜收。惊喜的是，台下经常有其他的舞伎来参观学习，如果运气好可以和她们一起拍照留念。

○古朴巷中寻觅京手信

购物狂来到京都要小心了，这里虽然不是大型商业都市，但是路边的小店中永远不缺少想让你带回家的惊喜。各种和风图案的手帕、挂饰、文具、包包、扇子，包装精致的和果子，地方风味浓郁的京渍物、七味粉、抹茶制品，还有大方高雅的京友禅、古朴的清水烧，都会让人疯狂购物。只恨自己的箱子太小、钱包里的钞票太少，无法把这一切都买回家。

○入住京町体会古雅之趣

来到京都，还可以有另一种住宿选择。傍晚沿着石板小路走过淙淙的北白川小溪，由老店员迎入木质小楼里的和式房间内，泡过钱汤后安静地入眠。清晨随着投入格子窗的阳光起床后，穿过木质的走廊，来到有着绿色池塘和精巧假山的庭院中喝一杯京都产的抹茶。这就是如今京都最受瞩目的住宿类型——京町家。作为古都最重要的民居组成，部分京町家在修缮后对外开放提供住宿。其中，既有高级的和式旅馆，也有相对便宜的民宿，大部分交通方便临近景点或热门商圈。入住京町家可以体会最为纯正的京都风情，绝对是一份独一无二的体验。

北海道

○骑行穿越五色花海

北海道的夏季不仅有成片的薰衣草，还有灿烂的向日葵田和多种花

卉组成的五色拼布，届时富良野、美瑛的观光农场对外开放，是观赏花海的绝佳之地。除了搭乘专门的赏花旅游巴士外，你还可以选择在花田之中骑行参观或者徒步。蓝天、白云、蝉鸣、紫色花田与日式的小木屋，草帽长裙的少女骑行在田野上。不走这么一趟枉做文艺少女！

○缔结北国的冰雪奇缘

如果你来自温暖的南方，那么冬天的北海道绝对能满足你和冰雪亲密接触的愿望。冬季充沛的降雪量造就了札幌周边、二世古、富良野、星野TOMAMU度假村众多的滑雪场，无须去北极圈也能体会纯白的雪国世界。除了滑雪外，乘坐狗拉雪橇和雪上摩托都是必玩的项目。12月至次年2月北海道各个城市都有冰雪相关的庆祝活动，其中札幌冰雪节和小樽雪灯之路冰雪节最为知名，雪雕、冰灯、各种雪上项目，让你过足雪瘾。如果这些还不够，冬末前往知床和网走观赏流冰，是难得一遇的珍贵体验。

○享受温泉的滋润

北海道是全日本温泉数量第一位的泡汤天堂，各种开发完善的温泉酒店丰俭由人。既有以赏景著称的洞爷湖温泉、层云峡温泉、白金温泉，也有交通方便的朝里川温泉、定山溪温泉、旭岳温泉，还有以泉质丰富闻名被称为“温泉百货商店”的登别温泉。无论是道央道东玩哪一条路线，北海道的温泉总能治愈你在旅途中的疲惫，留下一缕充满和风的温柔回忆。

行走四季*_

蚂蜂窝推荐人_ 常梦虹



◎浣熊

◎大寒的果子、立春的花道、雨水的硝子、惊蛰之友禅、春分之风吕敷、清明的印传——“风物诗”这个词语，是日本审美中重要的环节之一。词义原指歌颂风景与季节的诗歌，后来引申为能够表现季节感的事物。林林总总的节日与活动、应季的旬鲜与花草、微妙变化的着装，共同构成了日本人心中的风物诗。

春——樱之盛开

关东追樱之旅：东京-石川县金泽市-长野松本城-富士山

东京

○千鸟之渊

皇居的护城河之一，因湖面形似千羽、鸟儿振翅欲飞的样子而得名。樱花季节，800株染井吉野樱和山樱夹道而开，是仅次于上野公园的东京赏樱盛地，其夜樱也十分繁华美丽。

地址：东京都千代田区北之丸公园（北の丸公园）
交通：地铁东西线至朱桥站；新宿线至九段站下车

○目黑川

樱花季，河流被花瓣覆盖，成为粉红色，如梦如幻。另外，这附近的社区被东京人连续多年评价为最理想的居住地，社区环境非常不错。

地址：东京都目黑区上目黑三丁目4-1
交通：地铁日比谷到中目黑站下车

○新宿御苑

东京最大的日式庭院和法式庭院相结合的公园，绿荫环绕的和式庭院与周围的摩天大楼形成绝妙的反差，非常适合高强度逛街后放松下，春天也是观樱的最佳场所之一。日本著名动画人新海诚的《言叶之庭》就是以这里为背景的纯爱故事。

地址：东京都新宿区内藤町11
交通：JR山手线至新宿站，步行10分钟左右

石川县

○兼六园

兼六园总面积达11万平方米的园内，设置了池塘、喷泉、瀑布、溪

流等景观，种植了松、枫、梅、樱、等树木，兰、菊、燕子花、草坪等花卉，加上亭、台、楼、阁等建筑，是一座回游式园林。它与冈山的后乐园、水户的偕乐园齐名，称为日本的“三大名园”。

地址：石川县金泽市丸之内1番1号
交通：JR金泽站乘兼六园・小立野方向的巴士约10分钟，兼六园站下车，步行3分钟

长野县

○长野松本城

松本市位于日本长野县，是本州的一个中部城市。松本被群山环绕，景色极其迷人，在山区徒步旅行和登山都是不错的选择。松本城是一座古老的城堡，建于400余年前，因其黑色的外观它也被称为乌鸦城堡。

地址：长野县松本市丸之内4-1
交通：从JR松本站步行15分钟或搭乘巴士5分钟

富士山

○新仓山浅间公园

吉田市，是屈指可数的富士山观光景点之一。樱花盛开的季节，为了将富士山和樱花一同摄入镜头，摄影师、家族、情侣，形形色色的人们来到公园，并为不胜美景而喜笑颜开。在公园入口有新浅仓山浅间神社，参道上灯光明亮。

地址：山梨县富士吉田市新仓3353-1
交通：东京-（JR中央线中央特快）-高尾-（JR中央本线・甲府行）-大月-（富士急行・河口湖行）-富士山，所需2小时37分钟

关西经典赏樱路线:大阪—京都—奈良—名古屋

大阪

○大阪城公园

大阪城公馆总面积达105.6公顷，规模宏大。除了有地标建筑大阪城天守阁，还有植满樱花的西之丸庭园，以及一片品种多样的梅林，春秋两季会举办花卉市集。大阪城户外音乐堂和大阪城体育馆经常举办音乐会和各种演出活动。公园附近还有大阪历史博物馆、大阪府警察本部、大阪城Hall，都是值得一游的场所。

地址：大阪市中央区大阪城
时间：公园全年无休，但园内各设施设定有各自的闭馆日
交通：地铁谷町线天满桥或谷町四丁目站下车、地铁中央线森宫或谷町四丁目站下车、JR环状线森宫或大阪城公园站下车

京都

○哲学之道

连接银阁寺与南禅寺的Tetugakuno Michi（哲学之道），位于日本京都大学东侧，长约1.8公里，因昔日哲学家西田几多郎时常在此散步，探寻深奥的哲学问题，而被称为哲学之道。沿水渠两旁的小径种满樱花，因此被推荐为最浪漫的散步小路之一，是京都赏樱最佳景点之一。樱花季节以外比较清静。

交通：乘坐市巴士在银阁寺前或者南禅寺站下车，延河道徒步

奈良

○吉野山

吉野山位于奈良县中部，是以金峰山寺为中心的山地之广域地名。这里是日本佛教的修行地，因此有众多古寺，同时也涌现出很多名僧。因为吉野山的樱花被修行者指为神木，因此有许多信徒来此捐献樱树。

地址：奈良县吉野郡吉野町

交通：JR吉野口站转乘近铁特急至吉野站下

名古屋

○ 名古屋城

名古屋城和大阪城、熊本城并称为日本的三大名城，最初由德川家康修建，其中的天守阁是德川家三代世袭居住之地。名古屋城经二战损毁后重建，并增设了电梯，可直接前往顶部天守阁参观博物馆内的文物。城中最著名的是金鯱，作为防火的符咒被用来装饰大梁，后来成为城主权力的象征。春天2000多株樱花盛开，和城堡掩映成趣，是名古屋城最漂亮的时候。每到周六日和节假日，二之丸还有饰演德川家康、织田信长等人的战国武将队，进行人气歌舞表演。

地址：爱知县名古屋市中区本丸1-1
交通：名城线市役所下车，步行5分钟。或者鹤舞线浅间町下车，步行10分钟。

夏——祭祀之名

关西盛夏风物诗路线:大阪-京都-和歌山浜

大阪

○ 箕面公园

离大阪市区不到一个小时车程，是感受日本郊野风情，踏青散心的好地方。箕面公园有两大看点，一是天然形成的瀑布，入选日本百大瀑布；二是秋天漫山的红叶，是关西最佳赏枫地之一。

地址：大阪府箕面市箕面公园1-18
交通：阪急电车箕面站下车后，徒步400米

○ 花火大会

大阪淀川花火大会是大阪家喻户晓的全民盛典，每年都有数万烟火盛开在淀川的上空。穿着和式浴衣的青年男女穿梭在小摊边，用纸网子网金鱼、或挑选琳琅满目的团扇。各种美味的小吃更是让人目不暇接。想要找到观赏烟花的好位置的话，最好提前两个小时前往。

地址：新御堂筋川铁桥向下沿着国道2号线的淀川河道旁
时间：每年8月的第一个周六19:30-20:40

○ 天神祭

大阪每年都要举行具有一千多年历史的天神祭。它和京都的祇园祭、东京的神田祭被誉为日本三大祭日之一。天神祭不光有催太鼓、狮子舞，在大川上还有百条彩船穿梭竞渡，船上的木偶更是大阪历史悠久的手工艺品。夜幕降临后，美丽的烟火会映红夜幕。

地址：大阪市北区天神桥2丁目1番8号天满宫
时间：7月24日和25日

京都

○ 鞍马寺求签

鞍马贵船地区是坐落在京都北部山谷之中的一处风景区，距离京都市中心仅半小时车程。鞍马寺是这一地区的主要景点。贵船神社供应着水神，这里有独特的水占卜，求签后要将空白的签放入神社的水中，签文才会浮现。贵船神社传闻是日本三大求良缘最灵验的神社之一，在女生中特别有人气。鞍马贵船地区多湍急的溪流，京都独特的川床料理利用这种天然的水文条件，有许多老店和名店。

地址：日本，京都，左京区鞍马贵船町180，601-1112
交通：乘坐睿山电车到鞍马站或贵船站下车，景区内以徒步为主。

○ 川床料理与流水素面

川床是河床的意思，京都地处盆地夏季闷热，入夏后京都的一些店家会在河床上架起台子，让客人在河床上纳凉用餐，称为川床料理。这种料理主要流行于鸭川和鞍马贵船地区。

a.川床料理吃的内容是其次，主要是体会京都的夏季风物诗。川床料理以比较丰盛的会席料理为主，人均在1万日元以上。

b.除了高端的川床料理，京都荞麦面非常流行，一些不起眼的老店凭着荞麦面也荣获了米其林一星的头衔。

○ 右源太川床料理

在每年5-9月间，京都市郊鞍马地区的河床上会搭建起纳凉台，提供川床料理。鞍马山绿意盎然，夏季山中十分清凉，是非常理想的用餐环境。右源太的菜肴以怀石套餐为主，从人均8000日元左右到18000日元的档次都有，还能吃到川床料理名菜盐烧鲇鱼。

地址：京都市左京区鞍马贵船町76
联系方式：0081-75-7412416
时间：只在5月1日至9月30日期间
交通：叡山电铁在贵船口站下车后，乘坐餐厅的送迎摆渡车
网址：www.ugenta.co.jp/kawadoko.php

○ ひろ文 ひろ文

一家鞍马地区的和式旅馆，夏季对外提供川床料理，还提供一种特别的流水素面，用剖开的竹子装满流动的清水，将煮好的素面（口感类似龙须面）放入竹子中顺水流滑下，客人坐在竹筒前，一旦素面流到自己的面前可以夹到碗中，佐以蘸汁食用。因为水是保持流动的，所以素面的口感会十分爽滑清凉，绿意盎然的露天环境中用餐也十分风雅。目前京都乃至全日本提供这种传统面食的店已经屈指可数，如果有机会在夏季来到京都请务必来试一试。

地址：京都府京都市左京区鞍马贵船町87

时间：5月1日至9月28日11:00-16:00
联系方式：0081-75-7412147
交通：睿山电铁在贵船口下车后，沿山路走半个小时在贵船神社中宫附近
网址：hirobun.co.jp/menu/index.html

○ 祇园祭

祇园祭每年7月举行，至今已有千年历史，与葵祭、时代祭并称京都三大祭，也是日本最具代表性的祭典之一。祇园祭每年从7月1日开始至31日结束，时间长达整整一个月。山钵巡行、花笠巡行作为祇园祭的重头戏依然遵循古法进行，主要是由花车游行市区，9点左右从四条乌丸出发，一路壮观的山鉾台车被人群包围，在一天中达到最高潮。巡行的前三日花车会停放在祇园附近，周边变成大型夜市，晚间众多京都人身着浴衣前往。许多老店会展出自家的传家宝屏风，称为宵山之夜。祇园祭的热闹与古都之美融合，是京都一年之中最为重大的活动。

地址：京都八坂神社、河原町四条通一带
时间：7月1日至31日；其中7月17的山钵巡行、24日的花笠巡行、7月14至16日和21至23日是宵山之夜

和歌山白浜

南纪白浜是面向太平洋的和歌山县南部地区，是著名的温泉疗养基地。面向太平洋的白浜海滩细软的沙粒在夏季阳光的照射下泛着点点白光，夜晚海滩附近的花火大会绽放在天空中的烟火，是夜幕中的绚烂的花朵，欣赏美景的同时又放松心情，也是日本人传统的休闲活动。千畳敷,三段壁,圆月岛是这里的绝美景观，当然白浜温泉是你一定不能错过的享受。

地址：和歌山县西牟娄郡白浜町
交通：搭乘JR纪势本线到白滨站下，站前有市内循环巴士，车站到白浜沙滩30分钟左右

秋——秋刀鱼的滋味

秋季赏枫路线: 高野山-大阪箕面-京都-滋贺

高野山

位于日本关西和歌山县北部高野町。高野山并不是一座山的名字，虽然它确实位于群山怀抱之中，但其中并无一座山名高野。高野山只是这片佛教圣地的统称，其名来自于金刚峰寺的山号。入山可在寺庙附近居住，感受另一番境界。

地址：日本和歌山伊都郡高野町高野山132
交通：由南海有轨电车(电缆)高野山站➞乘坐南海林间巴士大门方面16分钟，终点下车，徒步25分钟路程。或大门方面12分钟，巴士站金刚峰寺前下车，徒步即到

大阪箕面公园

同关西盛夏风物诗路线

京都

京都的秋季晴朗舒爽，9月能赏菊赏彼岸花，10月22日举办著名的时代祭，11月中旬开始可以赏红叶。京都的各寺庙和神社中都会有不错的枫叶景色可看，可按照本手册寺庙攻略进行。

滋贺

○ 比睿山：比睿山别称天台山，自传法大师最澄由唐朝回国后，就一直是日本天台宗山门派的总本山。从比睿山山顶的旋转展望台上，不用说近处的琵琶湖、京都，就连铃鹿、丹波的群山，甚至远处的大阪湾都一览无余，附近还有高山植物园，人工滑雪场等。比睿山山下的“坂本”小城和延厝寺都是秋季赏枫叶的好去处。

交通：乘坐JR东海道新干线从东京车站到京都车站约2小时15分钟，再乘坐JR东海道

• 山阳本线从京都车站到山科车站换车；乘坐京阪线从京阪山科车站到坂本车站约45分钟；乘坐JR东海道本线从大阪车站到山科车站约30分钟。

○ 琵琶湖(びわこ，Biwa Ko)

日本第一大淡水湖，四面环山，面积约674平方公里。琵琶湖畔具有绝佳景色的地方是众所皆知的“近江八景”，如以“濑田之夕照”而闻名的濑田唐桥、以“坚田之落雁”而闻名的浮御堂等。

○ 湖东三山

滋贺县内以红叶著称的三座寺庙的总称，分别是西明寺，金刚轮寺，百济寺。西明寺内的一年四季都开花的“不断樱”也非常有名，金刚轮寺内的“血染红叶”也极其迷人。

冬——北国而来

中部世界遗产赏雪之旅路线:名古屋-岐阜

名古屋

名古屋是爱知县首府，介于东京和古都京都之间，亦称“中京”，名古屋风韵浓厚，名古屋城、热田神宫、德川园等记录着战国的历史风云。当然名古屋不仅是历史古都，它的现代建筑也在众多城市中独树一帜，展现着它前卫的一面。

岐阜

名古屋是深入岐阜的门户，岐阜县大致位于日本国土的正中央、是全国少数的几个内陆县之一，距中部国际机场乘电车约一小时。从东京乘东海道新干线前往名古屋约1小时40分钟，从名古屋乘东海道线约18分钟，从大阪乘新干线约55分钟，岐阜和日本三大城市距离较近，地理位置便利。

网址：www.gifu-pr.com/about/index.html

○ 白川乡

白川乡合掌造村落位于日本岐阜县大野郡的白川村。合掌造房屋是一种建造于约300年前（江户至昭和初期）的历史建筑也是当地人为了抵御大自然的严冬和暴雪，创造出的适合大家族居住的建筑形式。1995年12月在德国柏林召开的联合国教科文组织第19次世界遗产委员会上通过决议，同意日本推荐的「白川乡五箇山合掌造村落」入选世界文化遗产。

白川乡亮灯仪式：白川乡每年1月中旬到2月的下旬每周末都会举行亮灯仪式。（具体时间以官方网站为准）当夜幕降临，天空的夜色渐渐变暗，冰冷的白雪和温暖的灯光开始交织出柔美的景色，银装素裹的茅草屋顶渐渐被橙色光芒环绕，梦中的场景慢慢浮现。

网址：www.gifu-pr.com/about/ruins.html

○ 高山

岐阜县北部、飞驒地区中心地带的高山市中心保存了自江户时代以来的城下町、商家町的完整形态，因此被称为“飞驒的小京都”。除此之外，可以在明治、大正时代建造起来的“三町”散步，品尝飞驒牛肉，高山拉面为代表的当地美食，欣赏凝聚了飞驒匠人们高超技艺的工艺品等，飞驒高山处处充满了魅力。

交通：JR高山本线特急1小时52分钟；东海北陆道高速巴士2小时（岐阜-高山）
网址：www.gifu-pr.com/about/HidaTakayama.html

○ 奥飞驒温泉

被日本屋脊北阿尔卑斯环绕的奥飞驒温泉乡。深受大自然的恩惠，

时间在这里也变得缓慢。在与自然的对话中，孕育了平汤、福地、新平汤、枥尾、新穗高五处温泉地。四季景色变幻的美丽自然，沁入心脾的气息是人们推崇的心灵故乡。

地址：岐阜县高山市奥飞驒温泉乡平汤
交通：JR高山本线高山站➡从高山浓飞巴士中心站乘坐平汤、新穗高线巴士，约65分钟到平汤温泉站下车➡徒步约7分钟

○ 下吕温泉

与草津、有马并称为日本三大温泉。下吕的涌泉温度高达84度，是货真价实的天然温泉。泉质为碱性单纯温泉，无色透明，带有些微的香气，水质相当温和。浸泡在温和的热水里，可使肌肤如丝绢般滑嫩。

地址：岐阜县下吕市
交通：从JR下吕站出站后，步行3分钟便到

○ 合掌村

下吕温泉合掌村，位于温泉街东方弘法山和缓的丘陵地，于昭和39年开始从登录于世界遗产的飞弹白川乡移建合掌屋“旧大户家住宅”（国家指定重要文化资产），目前则为10栋合掌屋的合掌屋聚落。

网址：www.gero-spa.or.jp/kantai/about.html

这些日本神社有意思*

蚂蜂窝 推荐人_ 常梦虹 余晓艺 王媛媛



©大村

◎ 日本本土盛行神道教，神社内供奉着各种神灵，也是祭祀活动举行的主要场所。神宫也属于这一类，但奉祀只限于日本皇室祖先神、天皇及神社里对于和平有非常功绩的特定神祇。殿内安置神灵神体，走进鸟居，就跨入了神与凡间界限。部分神社、神宫还保留着二十年一重建的“造替制度”，称之为式年迁宫。

关西

○ 平安神宫

平安神宫为纪念平安迁都1100年而建，祭奉桓武天皇和孝明天皇。

正殿里的神苑是日本池泉回游式庭园的代表杰作。院内以一株八重红枝垂樱而盛名远播，每年4月樱花怒放之际，此一树樱花垂如流苏，十分美艳。在栖凤池一带,更可看到千多棵各色樱花争相开放。每年10月22日，京都三大祭祀之一的“时代祭”定期在此举行。届时，由身着古代服装的队列和车马组成的仪仗队再现古都风貌，成为京都观光的重要内容之一。

地址：京都市左京区冈崎西天王町97号
交通：搭乘地铁东西线至东山站下车，再步行约10分钟可到
门票：参观神宫及普通参拜免费；神苑参拜收费，成人600日元，儿童300日元

○天满宫

大阪天满宫是日本著名的神社。这里供奉着被视为“学识之神”的10世纪的学者——菅原道真。每年7月，这里都要举行大阪最隆重的祭祀活动“天神祭”，不光有催太鼓、狮子舞，还有大川上百条彩船穿梭竞渡的激烈场面，船上的木偶更是历史悠久的手工艺品。但最让人期待的还是夜晚的花火大会，穿上美美的浴衣去看美丽的烟火映红夜幕是许多妹子最向往的事。

地址：大阪市北区天神桥2-1-8

○ 安井金比罗宫

以保佑结良缘、斩恶缘而闻名的神社。若想祈求良缘，要从石洞的里口爬到外口，若想切断恶缘，则翻过来从外口往里口。这里还有个绘马博物馆，收藏了包括手冢治虫在内的漫画绘马。

地址：京都市东山区东大路松原上行道下弁天町70号
时间：24小时
交通：河源町站或祇园四条站下车后徒步5分钟

○ 晴明神社

供奉着平安时代的御用阴阳师（风水师）安倍晴明，9月22、23日在神社前还会举办多达400人的古装祭典追祀安倍晴明。

地址：京都市上京区堀川通一条上806号
时间：9:00-18:00
交通：京都站前搭乘市巴士101号在堀川今出川站下

○ 下鸭神社

下鸭神社在平安时代迁都京都之前便已存在，是目前京都最古老的宗教建筑之一。前往下鸭神社参观，首先要走过一片平安时代以来的原生森林糺之森。神社延续着每隔20年重建的式年迁宫传统。葵祭和御手洗祭都在这里举行，还不时有和式婚礼。

地址：京都市左京区下鸭泉川町59号
时间：6:30-17:00
交通：市巴士下贺茂神社前，或乘坐205路下鸭神社

○ 河合神社

前往下鸭神社途中，会路过河合神社，供奉的是日本第一的美丽神——玉依姫命，据说诚心拜访她的女性都可以获得美貌。这里有特别的镜绘马，可以将自己的容貌画上供奉起来，最好使用自己的化妆品，就可以变成自己理想的容貌。

地址：京都市左京区下贺茂泉川河合神社

○ 八坂神社

925年建造的神社大殿被称为“祇园造”，是日本独特的神社建筑，而舞殿上无数的提灯，让夜晚很是美丽。京都人昵称它为“祇园桑”，内部还有美御前等各种小神社，同时是日本三大祭“祇园祭”的起点。

地址：京都市东山区祇园町北侧625号

○ 伏见稻荷大社

日本稻荷大社的总社，香火最为旺盛。大社内到处可见口中叼着稻穗或谷物的狐狸，接受人们的膜拜与礼敬。最大的看点是千本鸟居，在漫长的山路上竖立着无数根鲜红的鸟居，都是个人或企业捐赠的。千本鸟居也是电影《艺妓回忆录》的取景地。

地址：京都市伏见区深草薮之内町68号
时间：神社全天开放，祈祷时间为8:30-16:30
交通：JR奈良线到稻荷站下车；京都本线在伏见稻荷站下车

○ 贵船神社

贵船神社供应着水神，这里有独特的水占卜，求签后要将空白的签放入神社的水中，签文才会浮现。贵船神社传闻是日本三大求良缘最灵验的神社之一，在女生中特别有人气。

地址：京都左京区鞍马贵船町180，601-1112
交通：乘坐叡山电铁到贵船站下车

○ 春日大社

春日大社为守护平城京及祈祷国家繁荣而建造。这里最出名的就是民间捐赠的3000多座石灯笼。它也与鹿有着不解之缘，社内不仅供奉着白鹿神，还有许多的小鹿，时不时就会冒出来一只。你也可以买个小鹿样式的绘马，把你的心愿留在这里。

地址：奈良市奈良公园内

关东

○ 明治神宫

明治神宫是东京5个最主要的神社之一，每年去参拜明治神宫的人数总是日本的最高纪录，尤其在新年伊始，因为据说明治神宫的卦签很灵验。每年都有多场新生儿命名仪式、成人礼、毕业典礼和婚礼等各种人生重要仪式在明治神宫举行。

地址：东京都涉谷区代代木神园町1－1
交通：JR山手线至原宿站

○ 东照宫

供奉日本最后一代幕府——江户幕府的开府将军德川家康的神社。德川家光请中国高手匠人雕刻的“唐门”，其上雕刻的都是中国典故，如“阮由洗耳”“竹林七贤”等。从被称为“日落之门”的“阳明门”开始，到“睡猫”“三猿”等等，雕刻作品总数达5000座之多，集江户精巧的雕工技术之美。

地址：枥木县日光市山内2301
交通：从东武和JR日光站,东照和日光的其他主要宫殿和寺庙位于30分钟步行或者10分钟车程范围

○ 箱根神社

箱根神社由万卷上人创建在自古就是山岳信仰一大圣地的箱根山上。作为在交通安全、心想事成、开运除厄上非常灵验的开运之神为人信奉，更曾被源赖朝、德川家康等许多武将所信奉。树龄超过800年的杉树成荫的参拜道仿佛通向神隐之地的隧道，不过更吸引人的还是伫立在芦之湖岸沿的鸟居，据说是为了让新船下水时祈福而建立在水边。

地址：神奈川县足柄下郡箱根町元箱根80-1

爱知县

○ 热田神宫

热田神宫是日本最古老和地位最高的神宫之一，以供奉日本三大神器之一的草雉剑而闻名，二十五丁桥、佐久间灯笼等古迹分布于此。然而最吸引人的还是藏有两千余件展品的宝物馆。每年6月5日的热田祭是这里最热闹的时刻。

地址：爱知县名古屋市热田区神宫1−1−1

广岛县

○ 严岛神社

严岛神社是日本唯一的海上神社，主要祭奉日本古传说中的三位海洋女神（宗像三女神）。

地址：日本广岛县廿日市境内宫岛(严岛)上

三重县

○ 伊势神宫

日本神道教最神圣古老的神道场所，称之为“日本人一生要参拜一次的神社”，自建造起没有外国人能够进入，直到1957年后才对外国人开放。伊势神宫依照造替制度，每隔20年式年迁宫，迄今已盖了六十二次。神宫保安都是日本自卫队的警察，在海外出生的日本人都要将自己的头发剪下一缕用黄纸包上，委托回国探亲的亲友带回供奉到伊势神宫，以此表明认祖归宗。

地址：三重县伊势市宇治馆町 1
交通：去内宫要从宇治山田站或伊势市站乘坐15分钟公共汽车，在内宫前下车；去外宫，从伊势站徒步五分钟

香川县

○金刀比罗宫

这座建在山顶的宫殿因供奉着名叫“金毗罗”的海上守护神而闻名。参拜金毗罗曾经盛行于室町时代，直至今日依旧有不少人从日本各地赶来参拜。不过要想一睹金刀比罗宫的真容可不容易，需要攀爬1368级台阶，相当于七八十层的高楼！真可谓是日本最难参拜的神社了。

地址：香川县仲多度郡 琴平町892-1
交通：乘高松琴平电铁在琴电琴平站下车，步行15分钟

并不一本正经的祭祀

蚂蜂窝 推荐人_ 余晓艺



©Peter

东京神田祭

地址:东京都千代田区外神田2-16-2神田神社
时间：5月15日所在周的周六和周日（2016年5月上旬至2016年5月中旬）

东京神田祭是日本三大祭之一，也是东京最有名的一大节日。主打活动在阳历的奇数年举行，偶数年活动规模小。奇数年一定要看的是周六的游行队伍，游行队伍大约由300人组成，队伍当中既有屋檐上挂有凤凰等饰物的神轿，也有各种各样的花车，还有在马上的神官。场面盛

大的队伍会穿过神田、日本桥、大手町、丸之内等东京都中心区。周日会有从各镇赶来的大大小小近100台神轿聚集到神田明神。活动日还会出售印有节庆活动场景的T恤衫、折扇或布手巾等等纪念品。

东京山王祭

地址：东京都千代田区永田町2-10-5日枝神社
时间：6月10日至16日

东京山王祭是江户三大祭之一，“神幸祭”为主要祭祀活动，约500名身着古装的民众游行于东京站、银座、国会议事堂前等东京中心街区，大田乐、民族舞蹈大会、展现日本传统文化的插花艺术展等相关活动也会在节日期间一起举行，热闹非凡。

大阪天神祭

地址：大阪市北区天神桥2丁目1番8号天满宫
时间:7月24日宵宫祭和25日本宫祭

天神祭是日本三大祭之一，最值得一看的是25日的“陆渡御”和“船渡御”。“陆渡御”是由3000名身穿平安时代宫廷装束的表演者与神輿一边表演一边巡游的活动。巡游队伍浩荡地从天满宫出发，沿着市区一边前进一边表演，现场氛围非常热闹。“陆渡御”完结后，表演队伍将会移师至船上，上百艘船只在大河上举行“船渡御”。御凤辇船和装饰了各种自家吉祥物、商标的商家船载歌载舞，与岸上的民众热情互动，相互拍手呐喊，热闹无比。期间更有各种吃食摊档，游客在观看祭祀的时还能品尝各种大坂传统美食。

大阪淀川花火大会

地址：新御堂筋川铁桥向下沿着国道2号线的淀川河道旁
时间：每年8月的第一个周六19:30-20:40

大阪淀川花火大会是大阪家喻户晓的全民盛典，每年都有数万烟火

盛开在淀川上空，青年男女穿着和式浴衣前往，团扇等琳琅满目的工艺品，以及美味的小吃令人应接不暇。

京都祇园祭

地址：京都市东山区祇园町北侧625番地八坂神社
时间:7月1日至31日（7月17日山钵巡行，24日花笠巡行，7月14至16日、7月21至23日是宵山之夜）

京都祇园祭起源于平安时代，祭祀时间长达一个月，寓意除去世间流行的疫病。山钵巡行和花笠巡行为祇园祭的重头戏，主要内容是花车游市区。人们在装饰着纺织物、印染品、雕刻等精美工艺品的豪华彩车上用笛子、锣鼓和大鼓演奏祇园音乐，从街上通过。巡行前三日花车停留在祇园附近，周边变成大型夜市，晚间众多京都人身着浴衣前往。在宵山之夜，京都众多老店则会展出自家的传家宝屏风。

京都时代祭

地址:京都市左京区冈崎西天王町97号平安神宫
时间:10月22日

时代祭是京都三大祭（葵祭、祇园祭、时代祭）之一，每年于平安神宫举行。当天早上约有2000人穿着从平安到明治各个时代的民俗服装，列队从平安神出发，抵达京都御所。正午再从京都御苑出发，绕市中心后抵达平安神宫。整个游行要用到12000多件古代的人工制品，其中包括服装、鞔具、装饰物和鞋等等,整个游行队伍大约有2公里长。时代祭的庆典中表演者身着的服饰和佩戴的道具融入了京都传统工艺的精粹，其观赏性不亚于参观美术馆或博物馆。

京都葵祭

地址：京都御所–下鸭神社–上贺茂神社
时间:5月15日

京都葵祭正式名为贺茂祭,从平安时代流传至今已有上千年历史，主要活动包括宫中仪式、神道仪式和游行队列等，其中最受人关注的部分是游行队列。祭祀当天500多人身着平安时代的华丽服饰从京都御所出发，上午到达下鸭神社，下午再从下鸭神社到达上贺茂神社。

奈良春日大社点灯

地址：奈良县奈良市春日野町160春日大社
时间： 2月3日（2月节分之日）和8月的14、15日夜里

春日大社是神道教的宗教参拜场所，如今是全日本重要的祭祀场所，奈良春日大社内有近3000座的石灯笼，这是从800年前开始，由信徒们陆续纳奉而积累起来的。到了每年2月节分之日和8月的14、15日的夜里，这些由上至掌控天下的藤原氏族，下至默默无名的庶民们捐献的石灯、吊灯将被一齐点起，届时，山道的两边与社内回廊下的灯火汇成一片，闪烁在夜空下，极为壮丽。

博多祇园山笠祭

地址：福冈县福冈市栉田神社、福冈市博多区上川端町
时间：7月1日至15日

博多祇园山笠祭的历史由来已久，至今已有700余年。最大的特色是形形色色的山笠，摆在街头展示的是“饰山笠”，被人抬着跑的则为“舁山笠”。庆典的高潮则是15日凌晨4:59分开始的“追山”活动。参与的男子们被分为7个小组，也就是7个“流派”，每个流派都有自己负责的山笠。起点设在栉田神社，随着鼓声的响起，众男子们就抬着重达1吨的山笠开始狂奔，大概得跑5公里，不仅比速度，还看谁的姿态最为健美。

福岛草鞋祭

地址：福岛县福岛市国道13号信夫通
时间：7月31日至8月1日（2016）

为了守护黑羽神社中长12米、重2吨的巨型草鞋，福岛市决定开办这个以草鞋为主角的祭典。祭典中的另一只巨型草鞋正好与神社中供奉的凑成一双，寄托了福岛人健足、平安的愿望。人们就围着这只草鞋跳舞、狂欢，这大概就是福岛人夏天最欢快的乐事吧。

青森睡魔祭

地址：青森县青森市青海公园
时间：8月2日至7日

日本东北三大祭中最古老的青森睡魔祭，是日本最具有代表性的祭典之一。这个据说是由中国七夕演变而来的祭典，与津轻地区的习俗相融合，变成以纸、竹等材料做成的灯龙为特色的盛会。因过去龙灯中点的都是蜡烛，所以也被称为火祭。届时，人们会簇拥着二十余座大型睡魔灯龙游行。如果有兴致，租套被称作“跳人（HANETO）”祭典舞者的衣服，便能加入这个壮大的队伍，一起呐喊“Rassera！ Rassera！”当然，最后一个夜晚的花火大会也是不可错过的精彩项目之一，在绚烂的花火下等待祭典的完美落幕。

札幌YOSAKOI索朗节

地址：札幌市大通公园西8丁目等会场
时间：6月8日至12日（2016）

YOSAKOI索朗节是札幌初夏的代表，也是札幌最热闹的节日。现在能有这个热闹的节庆，得益于当年一个热血的大学生。1991年，他被高知县YOSAKOI节的舞蹈所打动，决心将这种感动传达到自己的家乡，便四处奔走举办了这个庆典。如今的索朗节，会有来自全国的几百个舞团在札幌内的二十余个会场尽情舞蹈，还有能让观光客也一展身手的专设会场，让每个人都尽情享受舞蹈的热情。

札幌冰雪祭

地址：札幌市大通公园和薄野地区
时间：2月5日至2月11日

北国最热闹的盛会就是札幌冰雪节，期间在大通公园和薄野地区会展示各种大型的冰雕和雪雕，造型包括人物、动物、世界名胜等等，冰雪祭期间会场还设有冰雕舞台，会有剧团、歌星表演节目助兴。札幌市内还会举办时装、摄影、音乐等表演活动，市内的运动设施则改造成雪场，进行各种雪上活动。

神奈川铁男根祭

地址：神奈川县川崎市金山神社
时间：4月的首个周日

神奈川是从东京前往京都的必经之地。17世纪时当地妓业兴盛，青楼女子为求生意兴隆，免除性病，纷纷来到金山神社向“铁男根神”祈愿。如今铁男根神成为了姻缘、分娩和育儿的守护神。每逢4月的首个周日，川崎市会举办盛大祭祀，人们举着木制的巨型男根图腾游行，神社内的还会摆出各种与男根相关的商品，这个祭典也逐渐成为了川崎吸引旅游观光的一项重要活动。

寺院寻踪*_

蚂蜂窝推荐人_ 常梦虹



©胡贵

◎　佛教文化是日本文化的一个重要的组成部分，对日本的文学、音乐、美术和日常生活都有着重要的影响。日本的寺院多为唐宋风格，历代发展中又有本土化的禅意创造。日本三大古都京都、奈良、镰仓集中了日本最负盛名的寺院。

关西

○ 清水寺

京都最有人气的观光地，因为高耸的清水舞台而闻名，是出名的赏

樱赏枫地。内部求姻缘的地主神社很灵验，还有占卜恋情的石头的传说。清水寺的门票随着春夏秋冬有不同的样式。

地址：京都市东山区清水1丁目294号
时间：一般为6:00-18:00，夜间参观延长至晚21:00

○ 金阁寺（鹿苑寺）

金阁寺建于1379年，原为足利义满(あしかが　　よしみつ)将军的山庄，后改为禅寺，身影华丽的金阁倒映在镜湖池中的景观是京都的代表性景观。想了解金阁寺的历史可以阅读三岛由纪夫的小说《金阁寺》。特别之处是，游客拿到的不是参观入场门票而是写有祝福话语的朱印。

地址：京都市北区金阁寺町1号
时间：9:00-17:00
交通：乘坐公交12,59,101,102,204,205到达金阁寺站下

○ 高台寺

丰臣秀吉将军逝世后，其夫人晚年安养修佛的地方。开山堂、灵屋、伞亭、时雨亭等都是国宝级古迹，夏季有“百鬼夜行”的展览，秋季有夜场的赏枫活动。

地址：京都市东山区高台寺下河原町526番地
时间：3月中旬至5月中旬的樱花季，8月1日至18日的夏夜季，和10月下旬至12月上旬的红叶季，从日落后至晚上9:30截止入园

○ 建仁寺

日本最古老的禅寺，地处祇园喧闹的烟花柳巷之中，秋季枫叶和枯山水庭院交相辉映，寺内藏有俵屋宗达的《风雷神图》，法堂的天花板上绘制着巨型双龙图。寺内还有坐禅体验项目。

地址：京都市东山区大和大路通四条下る四丁目小松町584

时间：3月至10月10:00-17:00，11月至2月10:00-16:30（提前30分钟停止入内），12月28日至12月31日休息

○ 六道珍皇寺

传说里面的两口井直通灵界，阴阳两界在此分割。过去京都人相信在此可以把亡灵叫回来。现世和冥界的接点“六道之辻”。

地址：京都市东山区大和大路通四条下る四丁目小松町595
时间：9:00-16:00

○ 南禅寺

静静矗立在哲学之道劲头的南禅寺，以三门和明治时期修建的水路阁而独树一帜，游人相对较少，赏樱赏枫两相宜。

地址：京都市左京区南禅寺福地町
时间：12月1日至2月28日8:40-16:30；3月1日至11月30日8:40-17:00

○ 知恩院

令人流连忘返的名刹，院内分布着日本最大的三门、忘伞、莺张廊、瓜生石等七大奇观。院内有日本最大的铜钟，除夕夜晚的钟声更是知名，几十人同心齐力奋力撞钟的情景震撼十足。

地址：京都市东山区林下町400号
时间：9:00-16:30（16:00停止入内）
交通：京都市营地铁东西线“东山”下车

○ 三十三间堂

正式的名称是华莲王院，始建于1164年，1266年再建，寺名由支撑寺庙的33根柱子之间的柱房而来，里面安置了1001尊木制千手观音像，据说所有的相貌并不相同，可以仔细看看。

地址：京都市东山区三十三间堂回り町657
时间：8:00-16:30

○ 醍醐寺

真言宗醍醐派总本山寺院。山号醍醐山，本尊药师如来。寺内的五重塔是京都最古老的建筑之一。丰臣秀吉曾举行赏花会“醍醐花见”，如今该寺已经成为京都赏樱的名胜。

地址：京都市伏见区醍醐东大路町22
时间：3月至12月首周9:00-17:00；12月至2月9:00-16:00

○ 三千院

佛教门派之一天台宗的寺院，建于1118年。寺内的主尊阿弥陀如来像和两边的伺像均是国家级重点文物。庭园中青苔密生，杉树蔽日。后院的自然林中约有3000棵紫阳花。每逢梅雨季节，鲜花盛开，景色醉人。

地址：京都市左京区大原来迎院町540

○ 东大寺

日本华严宗大本山，日本现存的最大木质结构建筑，内部的十七公尺奈良大佛也是日本现存最大的铜佛像。门口围绕着，嬉闹的鹿群，寺庙内部的某个梁柱上，底部有个洞孔，俗称大佛的鼻孔。传言顺利穿过此洞，就能保平安。

地址：奈良县奈良市杂司町406-1
时间：全天开放，其中大佛殿、三月堂、戒坛堂11月至次年2月8:00-16:30，3月8:00-17:00，4月至9月7:30-17:30，10月7:30-17:00

○ 唐招提寺

由中国唐代高僧鉴真和尚六次东渡后亲手兴建，是一组具有中国盛唐建筑风格的建筑物，是日本佛教律宗的总寺院，现已被确定为日本国宝。

地址：奈良县奈良市5町13-46
时间：8:30-17:00（16:30停止入内）

○ 飞鸟寺

日本最古老的正式的寺院的后身，最初由苏我马子建立，迄今已逾1400年。寺内的飞鸟大佛是现存日本最古老的佛像，历经风霜，保存完整。

地址：奈良县高市郡明日香村飞鸟682

关东

○ 浅草寺

东京最有人气的观光胜地。浅草寺内堂、五重塔等著名史迹众多。据说寺内有一座在公元628年偶然被当地渔民打捞上来的观音金像。新年伊始很多人来这里上第一炷香。

地址：东京都台东区浅草2丁目3-1
时间：6:00-17:00

○大德寺

创建于日本江户年间，是洛北最大的寺院，也是禅宗文化中心之一。丰臣秀吉曾在寺内举行织田信长的葬礼。建有国宝和重要文化财产的建筑物的大伽蓝是战国时代的大名捐赠的。其中大仙院的庭院是江户初期枯山水庭园的代表作，景致优雅，如果喜欢日式庭园，这里是必到之处。

地址：京都市北区紫野大德寺町53号
时间：9:00-16:30

○长谷寺

又称海光山慈照院，为736年建立的净土宗的名刹。寺中由一根巨木雕成的十一面观音立像高达9.2米，是奈良时代的作品。该寺建在半山，可远眺比滨和叶山海岸风景。

地址：神奈川县镰仓市长谷3-11-2
时间：3月至9月8:00-17:00；10月至2月8:00-16:30

○ 日光山轮王寺

世界遗产日光二社一寺的组成之一，以华丽的建筑风格著称。本殿的三佛堂、庭园的消遥园、珍藏有3万件宝物的宝物殿、奉祀有德川三代将军家光的大猷院等。

地址：栃木县日光市山内2300

长野县

○ 善光寺

日本罕见的无宗派禅院，供奉着日本最古老的佛像，江户时代有每个人一生要参拜一次善光寺的说法。

地址：长野县长野市市元善町491

茨城县

○ 牛久大佛

吉尼斯世界纪录认定的第一大佛在这里，晴天登上展望台可以遥望

到富士山。

地址：茨城县牛久市新町2083

岩手县

○ 中尊寺

世界遗产平泉建筑群组成部分，供奉着一盏传说燃烧了千年的法灯。平泉的建筑和遗迹群就是基于净土思想理念，是“为了在这世上创造出理想世界而独一无二的表现形式”。

地址：日本岩手县西磐井郡平泉町
时间： 8:30-17:00

住进京町家*

蚂蜂窝推荐人_ 刘栌檬



©大村

◎ 入住日式旅馆，你我怕是都缘于想亲历古人生活方式的好奇心。久囿于钢筋混凝土，若起居坐落间，皆有温凉的古木倚靠，躺卧其中，是否也蓦然唤起了那份亲近自然的初心呢？

京都府

祇园

○ 京町家

京町家旅馆是家历史超过百年的3星级酒店，酒店老板娘是中国人。客人在入住时，可以选择配有榻榻米地板和日式床垫的客房，也可配有西式床和硬木地板的客房。旅馆内的Kokoharu餐厅全天供应日式和西式菜肴。

地址：京都市东山区三条通白川筋西入土居ノ内町460-1

○ 葵京都住宿酒店Aoi Kyoto Stay

葵京都住宿酒店位于鸭川旁，是一家4星级酒店。酒店附近交通方便，步行到京阪本线祇园四条站1号口约5分钟。酒店环境清幽，闹中取静，酒店配还有小厨房，可以自己烹调食物。

地址：京都市中央Tenno-cho 145-1，距河原町站247米
联系方式：075-354-7770
网址：www.kyoto-stay.jp/access

○ 田舍亭

田舍亭旅馆是一家有百年历史的日式木造建筑酒店，有五间房间，位于高台寺附近的一条清静的小巷子里。作为原汁原味的京都老旅馆，田舍亭还曾是电视剧的拍摄场景地。

地址：京都市东山区祇园下河原石塀小路463
网址：www.inakatei.com/stays/stays.html

○ 元奈古RyokanMotonago

元奈古旅馆内有11间装修精美的客房，是一家4星级酒店。旅馆与八阪神社及清水寺相连，附近风景如画，尤其适合漫步。旅馆内还可应要求提供按摩理疗服务。

地址：京都市东山区高台寺鹫尾町511

○ 晴鸭楼

晴鸭楼是人气日剧《鸭去京都》中日式旅馆的原型,它位于鸭川河岸,步行能抵达清水寺等景点。客房内有豪华的扁柏木制风吕（温泉），另外旅馆还为住宿顾客提供平安时代十二单衣装的贵族体验活动。

地址:京都市东山区问屋町通五条下ル三丁目西橘町467

○ 祇园畑中

祇园畑中旅馆位于繁华祇园的中心地区，是隐居在都市的安静旅馆。旅馆内配有大浴场，在旅馆用餐时还可观赏艺妓表演，旅馆紧邻八

坂神社和高台寺，参观景点也很方便。

地址：京都市东山区祇园八坂神社南门前
网址：www.thehatanaka.co.jp/english/

○ Kinoe（き乃ゑ）

Kinoe旅馆位于建仁寺旁,周边景点很多,距离八坂神社只有6分钟的步行路程。馆内设计了体现日本京都风情的石亭「五山」以及一座传统的石头花园，此外还可以预订付费的艺妓表演。

地址：京都市东山区东大路安井角

○菊水旅馆

菊水旅馆紧邻南禅寺大门，旅馆的庭园是由有名的京都庭园设计师小川治兵卫设计，夏天旅馆内还能听到祇园祭里日本交响乐团的演奏。园内还配有不同茶道流派的两间茶室。

地址：京都市左京区南禅寺福地町31

河源町

○ 炭屋旅馆

炭屋旅馆是京都御三家之一，装饰幽静具有禅意，极尽美感。炭屋旅馆是京都唯一以茶道著称的旅馆，馆内有茶道老师常驻于此。茶道老师于每月7、17日举办茶会，并邀请住客一同参与。

地址：京都市中京区麸屋町通三条下る白壁町431

○ 柊家旅馆

柊家旅馆旅馆建于1818年，是一栋纯木式寄屋建筑。房间豪华漂亮，还带有私人小花园，在客房中便能轻松观赏到绿意盎然的京都风庭园。其酒店怀石料理远近闻名，在2011年荣膺了米其林一星餐厅。

地址：京都市中京区中白山町277

○ 俵屋旅馆

俵屋旅馆是京都最古老的旅馆之一，已有300多年历史，是一间列入日本有形文化遗产的旅馆。俵屋旅馆内每间房间都属独立设计，浴室旁边就是坪庭，可以一边洗澡一边欣赏庭园风光。

地址：京都市中京区麸屋町三条下ル

○ 几松旅馆

这里曾是维新三杰之一的桂小五郎，和他名为“几松”的妻子的住所，已被指定为有形文化财产。在旅馆内部还保存了战役防护用的地道、巨石等，如果对历史有兴趣的话，可以向旅馆工作人员提出见学参观申请。

地址：京都市中京区上樵木町497

岚山

○ 渡月亭

渡月亭是一个经营超过1世纪的传统日式旅馆，旅馆内的汤豆腐料理及豆皮料理颇负盛名，可以边吃边观赏岚山优雅美丽的风景,馆内还有不可错过的岚山温泉。

地址：京都市西京区岚山中尾下町54-4

○ 岚山–辨庆

岚山–辨庆旅馆位于岚山对面的大堰川河岸旁,在房间里就能看到渡月桥，馆内有天然温泉浴池可以泡澡放松。旅馆邻近岚山地区的各个神社和寺庙，是适合游览景点后留宿过夜的旅馆。

地址：京都市右京区嵯峨天龙寺芒ノ马场町34番地
网址：www.benkei.biz/en/

○ 花筏

花筏旅馆位于岚山脚下、小渡月桥旁，是标准的日式旅馆。客房宽敞安静，部分房型还搭配有露天温泉池。旅馆免费提供火车站接车服务,服务员会讲多种语言。

地址：京都市西京区岚山中尾下町57渡月桥南诘

○ 虹夕诺雅

位于岚山山脚下，大堰川河岸旁的日式旅馆，过去曾是贵族的避暑山庄。从渡月桥星野有专门的船到旅馆，馆内设施有水庭和空中茶室。
地址：京都市西京区岚山元録山町11-2

和歌山县

○ 高野山惠光院

旅馆为一座拥有1000年历史的佛教寺庙，提供传统的日式客房和美丽的花园。旅馆邻近金刚峰寺等古老的佛建筑，距离金刚峰寺10分钟步行路程，距离奥之院的一之桥3分钟步行路程。

地址：和歌山县，高野山，Koyamachi 497

神奈川县

○ 三河屋旅馆

旅馆历史悠久，创建于1883年，设有室内/外公共温泉浴池和日式花园。休息室可俯瞰花园，秋季可观赏斑斓树叶的美景。

地址：神奈川县 箱根，Kowakudani 503

○游心亭Yushintei

很传统的日式酒店，有榻榻米以及超级舒服的温泉可以泡，一泊两食，日食餐饮精致又美味，服务生很热心亲切。

地址：神奈川县箱根，Yumotochaya 193

○伊其挪揄宏坎酒店

酒店拥有380年历史，已经申请为世界文化遗产。提供往返箱根汤本火车站的班车。古香古色的日式风格客房，环境非常好，依山傍水。

地址：神奈川县箱根，Tounosawa 90

○夕霧荘

很传统的日式温泉酒店，酒店临近芦之湖，离观赏湖泊的游船码头仅仅是一步之遥，非常幽静，提供室内温泉和露天温泉。

地址：神奈川县箱根，Hakone 138

○仙景酒店

酒店位于箱根汤本温泉区的中心位置，坐落于Sugumo河边。有三

种不同风格的客房，普通客房的仙景别馆、和风客房和山家庄民居，其中有很漂亮的茅草屋。酒店拥有大浴场和顶层露天的温泉，提供一流的泡汤环境。

地址：250-0311 神奈川县箱根，Yumoto 592

日本名温泉一览*

蚂蜂窝推荐人_ 常梦虹



©黄太胖先生

◎ 日本是有名的温泉王国，温泉资源之丰富让人感觉到这是一个泡在温泉里的国家。在日本，泡温泉的历史就跟这个国家的历史一样长，温泉文化已经深入到了日本人的方方面面，来到日本不妨体验一下泡温泉的乐趣。

北海道

○ 登别温泉

北海道温泉是种类最丰富的温泉，有温泉百货公司之称，温泉街尽

头的地狱谷是一大奇观,鬼怪文化很有名。

地址:北海道西南边登别市
交通：从札幌的新千岁机场下机，可以选择乘坐直达巴士直接到达登别温泉；也可以从JR新千岁机场车站搭乘特快列车通往JR登别车站，然后从JR登别车站乘坐巴士或者出租车前往登别温泉。

○ 定山溪温泉

源泉有56处，从丰平川的河岸或河底的岩石裂缝处自然涌出。与札幌之间交通方便，秋天可以赏红叶。

地址：札幌市中心西南约27千米处
交通：从JR函馆本线的札幌站乘坐巴士75分钟

○ 洞爷湖温泉

洞爷湖温泉是日本第三大温泉，水量充沛，因位于洞爷湖畔而得名，可远望洞爷湖及羊蹄山，湖色山景引人入胜坐落在洞爷湖畔，可以一边泡温泉一遍欣赏湖上的花火。

地址：北海道洞爷湖町
交通：可从JR札幌车站搭乘道南巴士，车程为2小时30分钟;还可以从JR洞爷车站搭乘道南巴士到终点站下车。

○ 花卷温泉

花卷温泉春天被粉色的樱花所环绕，这里的温泉酒店经常会举办演歌和传统艺术表演，还会举办舞蹈大会。

地址：岩手县花卷市汤本1-12（花卷温泉株式会社）
交通：乘坐JR东北新干线从东京车站至新花卷车站；乘坐东海道·东北新干线从新大阪车站至东京车站转车；在JR东北本线花卷车站起搭巴士。

○ 秋保温泉

秋保温泉曾经是天皇的御用温泉，泉水对皮肤病有很强的治疗效果，也是日本当地人喜欢的密汤之一。这里有许多温泉旅馆老铺，性价比十分高。

地址：宫城县仙台市名取川的上游、仙台万花筒博物馆附近
交通：自JR仙台站乘公车约50分钟

秋田县

○ 乳头温泉

乳头温泉乡在大山深处，需要搭巴士前往。山中没有电视信号和现代化的设施，非常有隐居的感觉。温泉水是纯粹的乳白色，白色的雾气蒸腾而出，很适合男女混浴。

地址：秋田县仙北市田沢湖先达沢国有林
交通：搭乘秋田新干线至田泽湖站下车转乘专车至温泉区

山形县

○ 藏王温泉

藏王温泉有着“健儿汤”、“美肤汤”的美誉，附近的藏王滑雪场也非常有人气，还能吃到当地美味的地方特色料理。

功效：硫磺泉可使小孩健康成长，故称为“健儿汤”；也可使肌肤白嫩柔滑，故又称“美肤汤”。

地址：日本东北部山形县藏王连峰山麓

栃木县

○ 鬼怒川温泉

鬼怒川温泉像一条滚烫的溪流，奔驰在日光山谷之间，自然景色优

美。因为附近有著名的日光文化遗产而受到欢迎，还可以到温泉主题公园中玩耍。

地址：位于日光国立公园内的鬼怒川溪流沿岸
交通：从东京的浅草乘车在东武鬼怒川线鬼怒川温泉下车，大约2个小时就能到

群马县

○ 草津温泉

日本三大古温泉之一，因为泉源温度很高，草津温泉有独特的“汤田”搅拌温泉流程，降低温度后直接供应给各个温泉旅馆。不加料不加温的草津温泉可谓是日本关东最佳的温泉。

地址：群马县吾妻郡草津町草津
交通：东京站乘上越新干线MaxASAHI号到达高崎站,再乘JR新特急草津号1到达长野原草津口站,再乘巴士到达草津

神奈川县

○ 汤河原温泉

一年四季气候温暖宜人，文豪喜欢光顾的古朴温泉街，以传统日式旅馆为主。2月中旬至3月上旬迎来最佳观赏期的幕山汤河原梅林。

地址：神奈川县足柄下郡汤河原町
交通：从JR汤河原站乘坐巴士

○ 箱根汤本温泉

可能是国人心中知名度最高的温泉，每年接待游客众多，设备十分完善。箱根汤本周边的众多博物馆、美术馆也为这里增色不少。

地址：神奈川县足柄下郡箱根町汤本
交通：乘坐箱根登山铁路，在箱根汤本车站下车即到

富山县

○ 宇奈月温泉

宇奈月温泉为单纯的泉水，无色透明，据说是日本最为清澈的温泉，透明度日本第一，位于山谷之中，附近还有滑雪场。自宇奈月温泉至榉平，是日本最深的一道峡谷，一路上四季的景色万变，还可以乘坐小火车欣赏大自然之美。

地址：富山县黑布市黑部川河岸
交通：可乘富山地方铁道本线在宇奈月温泉驿站下车到达

石川县

○ 和仓温泉

日本非常知名的高级温泉街，旅馆多数面海而建，其中著名的温泉旅馆加贺屋，无论是规格还是服务都是一流中的一流。

地址：石川县七尾市和仓町
交通：从JR七尾线的和仓温泉站乘坐巴士5分钟

山梨县

○ 山中湖温泉

山中湖是富士山周边的五湖中最大的一个，以山中湖温泉为中心修建了许多度假别墅，可以悠闲享受日本的山野生活。

地址：山梨县山中湖村山中
交通：富士急行线富士吉田站、巴士20分钟，沿东富士五湖道路至山中湖I.C约3分钟，从御殿场到山中湖，巴士约37分钟

○ 富士河口湖温泉乡

坐落在观赏富士山最佳角度的河口湖畔，温泉包括五个源泉眼，泉质各有特色。

地址：山梨县南都留郡富士河口湖町
交通：从富士急行线的河口湖站步行10分钟

长野县

○ 别所温泉

奈良时代就被发掘的古温泉，经常被文豪写入小说之中，曾经是多部影视作品的取景地。褐黄色的硫磺温泉有美肤效果，受到女性欢迎，是著名的美人汤。

位置：上田市上田盆地西南
交通：乘坐JR长野新干线从东京车站到上田车站，乘坐“上田交通”的别所线从上田车站到别所温泉

○ 白骨温泉

从高山中涌出的百谷温泉，对于多种慢性疾病和疲劳都有治疗效果，古代有白骨温泉泡三天，三年不得感冒的传说，尤其对肠胃病有很好疗效。

地址：长野县安昙市北阿尔卑斯山麓
交通：从松本电铁上高地线的新岛々站乘坐巴士55分钟

岐阜县

○ 奥飞騨高山温泉

传统和式温泉,坐落在古城高山之间的温泉街古朴宁静，天然温泉的涌出量极高，还可以吃到飞騨牛肉，秋季周边被红叶环绕。其中平汤温泉被称为其中最古老的温泉。

地址：岐阜县高山市奥飞驒温泉乡平汤
交通：JR高山本线高山站下车，从高山浓飞巴士中心站乘坐平汤、新穗高线巴士到平汤温泉站下车

○新穗高温泉

位于奥飞騨温泉乡最末端的深山之中。四月底，海拔1000米的高山上还有樱花，山上的积雪还没有完全融化，在这样的风景里，露天温泉别有风味。
地址：日本岐阜县高山市奥飞騨温泉乡
交通：JR高山本线高山站下车，乘坐新穗高线巴士

○ 下吕温泉

日本著名的古温泉之一，也有日本三名泉的美名，有独特的合掌造建筑可以欣赏。

地址：岐阜县下吕市
交通：从JR下吕站出站后，步行3分钟便到

静冈县

○ 热海温泉

东京周边交通最方便的名温泉，一度很多都市人周末到热海来幽会，被称为“偷情圣地”，现在各个档次的旅馆一应俱全。著名的日本小说《金色夜叉》是以热海温泉为舞台的。

地址：静冈县热海市田原本町9-1（热海温泉旅馆协同组合）
交通：从东京站和新大阪站乘坐新干线光号都可到达热海站

○ 修善寺温泉

与热海温泉的热闹相比，修善寺温泉非常安静，周围有众多源氏家族相关的遗址，穿着浴衣漫步在竹林小径上也是一件乐事。

地址：静冈县伊豆市修善寺
交通：从伊豆箱根铁道修善寺站乘坐巴士10分钟

○ 汤岛温泉

川端康成名作《伊豆的舞女》中出现的温泉就是这里了，文豪执笔时居住过的汤本馆，依然保存到现在，值得探访。

交通：从伊豆箱根铁道修善寺站乘坐巴士10分钟

滋贺县

○ 雄琴温泉

雄琴温泉坐落在日本第一大淡水湖琵琶湖湖畔，背靠比睿山，周边有众多古迹和山水可以欣赏。入住雄琴温泉还可以品尝到当地特色的鸭肉菜肴和近江牛料理。

地址：滋贺县大津市苗鹿
交通：从JR雄琴温泉站乘车5分钟

兵库县

○有马温泉

日本大三古温泉之一，以独特的金汤和银汤出名，是战国名人丰臣秀吉和夫人宁宁最青睐的温泉。现在以能吃到神户牛肉的高级温泉酒店而闻名。

地址：位于兵库县神户市北区有马町
交通：神户地铁有马线有马温泉站下车



○城崎温泉

城崎温泉包含了七个露天的泉池，被称为七外汤。身着浴衣在外汤散步，累了泡泡足汤是城崎温泉的特色。大部分温泉旅馆都会供应正宗的松叶蟹和但马牛等地方美食。

地址：兵库县豊冈市城崎町
交通：JR山阴本線城崎温泉驿站下车

和歌山县

○白浜温泉

日本景观最美丽的室外温泉，也是三大古温泉之一，可以一边泡汤一边展望美丽的海景。

地址：和歌山县西牟娄郡白浜町
交通：搭乘JR纪势本线到白滨站下，出来了乘坐巴士，约15分钟就到。从大阪的大阪站和难波站均有直达此处的长途巴士

岛根县

○玉造温泉

玉造温泉和日本古代传说紧紧相连，平安时代就闻名于世。今天的玉造温泉街洋溢着稳重雅致的和风，参观过出云大社后泡个古汤，最为惬意。

地址：岛根县松江市玉汤町玉造
交通：从JR山阴本线的玉造站乘坐巴士7分钟

爱媛县

○ 道后温泉

日本最早出现在文字记录中的温泉，至今依然保留着完好的传统建筑，非常古色古香。

地址：爱媛县松山市道后汤之町5番6号
交通：从伊予铁道城南线的道后温泉站步行5分钟

长崎县

○ 云仙温泉

云仙温泉的泉质含有高量的硫磺，蒸汽从地底喷涌而出，形成了云仙地狱的景象，非常壮观。

地址：位于九州长崎，属于云仙天草国立公园
交通：从长崎机场乘坐巴士到JR大村车站，乘坐JR大村线到谏早车站，再乘坐巴士从谏早车站到云仙公园。

熊本县

○ 黑川温泉

黑川温泉街建筑风格统一，没有霓虹灯和夸张的招牌，氛围非常好。这里最大的特色就是男女混浴，气氛宽松自由又能保持私密感，是日本人称道的“秘汤”代表。

地址：熊本县阿苏郡南小国町
交通：黑川温泉位于九州岛熊本及大分两县接壤处，交通不是特别方便，可由博多站搭乘JR鹿儿岛本线至阿苏站，换乘巴士至黑川温泉区，或由福冈自驾，需要接近3小时。

大分县

○ 别府温泉

别府的温泉资源非常丰富，温泉水量是日本之冠。除了传统的矿物质汤外，还有泥浆浴、蒸汽浴等等，也有男女一起泡的混浴池。

地址：位于大分县中部、邻接别府湾的别府市
交通：从东京或从大阪到大分机场；乘坐巴士从大分机场到大分车站；乘坐JR日丰本线从大分车站到别府车站

○ 汤布院温泉

汤布院也叫由布院，在温泉众多的九州地区，这里以高雅洋气著称，不仅可以泡汤，还有许多个性化的美术馆、私人洋式住宅和甜品美食可以消遣，非常小资情调。

地址：大分县大分郡汤布院町川上
交通：从九州福冈的博多车站坐特急火车可到汤布院

鹿儿岛县

○ 指宿温泉

这里有独特的砂蒸温泉，在指宿海滩上温泉与海水相交汇，退潮后留下一片高温的沙石摊。挖个洞躺进去，就是天然的沙石桑拿浴，非常

独特的体验。

地址：鹿儿岛指宿市东部
交通：从JR指宿枕崎线的指宿站步行20分钟

东京都

○大江户温泉物语

位于东京台场，共有六大温泉风吕，其中的“大江户温泉”和“黄金之汤”皆以纯粹采用地下1400米深的天然温泉水为主打。是一处综合性的休闲乐园，衣食住玩可谓一应俱全：由浴场提供的十几种传统日式浴衣；16家经营范围各有侧重的宽敞餐厅；完善的住宿设施；地道的日本按摩、脚底按摩、日式美容护理……最值得一提的就是完全再现了江户风貌的古老街坊，以“广小路”为主要街道，有吹箭、套圈、算命等传统民间游艺以及棉花糖等小吃摊点，加上不定期举行的民俗节目，可以在泡汤的同时，感受地道的古老江户生活。

地址：东京都江东区青海二丁目6番3号
交通：东京地下铁青海站附近
网址：www. ooedoonsen. jp

京都府

○ 天桥立温泉

京都地区的天然温泉，也叫智慧之汤（智恵の湯），是宫津市内唯一的公共浴场。你可以在这里泡露天温泉，据说这里的天然泉水有美肌护肤的效果。

地址：京都府宫津市文珠640-73
交通：宫津市天桥立车站旁

○ 船冈温泉

创业于大正末，原本此处为料理旅馆，在更衣室的格窗上雕刻有上贺茂神社赛马的图纹，还有使用了贵船鞍马大石的露天浴池和总桧的露天浴池。男女每日交替入浴。温泉澡堂里大都是本地人，价格也很实在。

地址：京都府京都市北区紫野南舟冈町82
交通：JR京都站，乘坐市内公共汽车206，千本鞍马口下车，步行3分

○ 岚山温泉

位于京都代表性的风景胜地岚山，可以通过预定本地旅馆享受。微白浊的温泉以每分钟81升涌出，温度是35.2度，为弱碱性的单纯温泉，有美肌效果。

地址：京都市右京区岚山

日本特色美食*_

蚂蜂窝推荐人_ 余晓艺



©大村

面食

○无敌家（池袋店）

无敌家在日本是一家人气很高的拉面店。面条是浅草开化楼所特制的中等粗面，其配料有厚叉烧、烟熏蛋、高丽菜、豆芽菜等，非常丰富。其汤头是以国产豚骨所制，拉面上头浮着一层油脂，喝起来浓郁而不腻口。

地址：东京都丰岛区南池袋1-17-1
联系方式：(81-3)39827656

○道

日本美食网站「食べログ」排名第一的面店，以沾面最为出名。传统的沾面一般是鱼介风格和酸甜口味，但这家做的鱼干、猪骨、鸡骨等新派沾面，样式还会随着季节而调整。贴心的店家还准备了大小碗两种分量，满足不同食量的需求。

地址：东京都葛饰区龟有5-28-17
联系方式：(81-3)3605-8578
网址：tabelog.com/cn/tokyo/A1324/A132403/13094595/

○面屋一灯

超级人气的拉面店，前几年一直排名日本第一，排队时间基本在1小时以上。面汤的味道非常浓郁，但喝起来完全不会腻，细细的面条则劲道十足，加之比一般拉面店更丰富的配料提升了卖相，吃起来更为满足。

地址：东京都葛饰区东新小岩1-4-17
联系方式：(81-3)3697-9787
网址：tabelog.com/cn/tokyo/A1312/A131204/13111737/

○八云

非常有人气的拉面店，干净的开放式厨房让人一进门就颇有好感。馄饨面是店内的人气NO.1，混沌又大又美味，叉烧和汤汁也令人满足。除了颇受好评的味道，拉面的外观和性价比也都是值得赞赏的优点，是一家非常良心的店铺。

地址：东京都目黑区大桥1-7-2
联系方式：(81-3)3476-2708

○金龙拉面(道顿堀店)

“金龙拉面”是日本非常有人气的拉面，以巨大的立体中国龙型作为招牌，五家分店全集中在道顿堀，内部装潢虽谈不上豪华，但红色基调的开放式“小吃”风格，以及榻榻米的座面，会让你体会到纯朴的日本式风格。秘制醇厚的猪骨汤是其特色，另外还免费提供泡菜、韭菜（腌好的）之类的东西，让客人随意加入面中，随便食用。

地址：大阪市中央区道頓堀1-7-26
联系方式：(816)6-2113999

○一兰拉面(道顿崛店)

来日本不尝一下地道的拉面就相当于没来过，而在道顿堀附近的一兰绝对美味。浓浓的猪骨汤头配上煮的软硬适中的面条，再加上叉烧和葱花，简单却味美至极，勾选适合自己的口味调料和配料也是独一无二的选择。

地址：大阪府大阪市中央区宗右衛門7-18 1f
联系方式：(81-06)6212-1805

○京都拉面小路

京都JR车站内的拉面小路云集了日本各地有名的拉面店，从浓厚的九州岛博德拉面，到纯正的札幌味增拉面，再到京都人本地口味的老铺都能在这里吃到。其因地理位置明显，价格实惠、选择众多，拉面小路在游客一族中知名度非常高。

地址：京都府京都市下京区乌丸通塩小路下ル東塩小路町901
联系方式：(81-75)361-4401

○山本屋总本家

山本屋总本家是著名的味增乌冬面店家，它的特色是汤头是由冈崎产的八丁味增和名古屋产的白味增混合而成，而为了使面充分吸收味增的味道，其独家的乌冬面口感偏硬。

地址：名古屋市中区荣3-12-19
联系方式：(81-52)241-5617

○札幌拉面共和国

札幌JR站内的拉面共和国内汇聚了北海道地区最有代表性的八家拉面名店。其中，代表札幌风味的白桦山庄和代表旭川的梅光轩都是非常有名的老铺。拉面共和国还会让顾客进行投票，人气末位的店铺会毕业撤出并更换新店，以保持让来客吃到北海道最高水准的拉面。

地址：札幌市中央区北5西2-1ESTA10层

○暖暮拉面

暖暮拉面是开在国际通旁边街上一家有名的拉面店，曾在当地的拉面比赛中得了第一名。店的面积不大，生意却十分火爆。招牌的拉面，汤头浓郁，配合面条，十分够味。

地址：冲绳县那霸市牧志2丁目16-10
联系方式：(81-98)863-8331

寿司

○大和寿司

大和寿司是筑地市场内一家非常出名的寿司店，以食材新鲜闻名，人气非常高，经常能见到早上五点店门口就排出的长龙队伍。虽然一个人平均3000日元左右的消费并不算便宜，但入口即化的口感让许多人愿意在天未亮的时候前来赴宴。

地址：东京都中央区筑地5-2-1，筑地外市场6号馆中间
联系方式：(81-03)3547-6807

○筑地玉寿司(筑地本店)

筑地玉寿司是日本的连锁寿司店，该店是位于筑地市场内的本店，原汁原味的新鲜食材，可以坐在吧台看着师傅把新鲜的食物做好了呈上来也是一番不错的日本风情体验。

地址：东京都中央区筑地1-9-4
联系方式：(81-3)3541-1917

○寿司大(筑地本馆)

日本知名的寿司连锁店，该店是位于筑地市场的一家分店，人气颇高，从10:00开始营业客人就络绎不绝，该店的用餐特色也是围绕吧台就坐，现点现做，食材非常新鲜。

地址：东京都中央区筑地6-21-2
联系方式：(81-03)3541-3738

○数寄屋桥次郎

多年的三星米其林获得者，大名鼎鼎的寿司之神的店，连奥巴马总统访日时都光顾过，需要至少提前一个月预约定位。主厨小野二郎以89岁的高龄，依然坚持着自己的寿司之道。每天的菜单由店家决定，每人每餐有20贯寿司，寿司的调味已经由发板厨师调配好，顾客每吃完一个才会制作下一个，可谓是日本寿司最高的境界。

地址：东京都中央区銀座4-2-15塚本ビルB1F
联系方式：(81-03)35353600

○元祖寿司(新宿西口店)

日本较为出名的寿司连锁店，食材新鲜，价格亲民，在东京新宿，浅草，吉祥寺都有分店，该店位于新宿西口。

地址：东京都新宿区西新宿1-15-5
联系方式：(81-03)5321-5775

○平宗柿叶寿司

平宗柿叶寿司店是专售奈良名物“柿の叶ずし”（柿叶寿司）的知名老店，创业至今已经超过160年历史，店内寿司在江户末期是还曾经是供应京都御所的贡品。

地址：奈良市今御门町30-1

联系方式：(81-742)22-0866

海鲜

○筑地市场（早市）

筑地市场是位于东京都中央区筑地的公营批发市场，开业已有六十余年，一直是日本屈指可数的市场。其鱼市的历史可以一直追溯到江户时代，筑地市场内部叫做“场内”，附近350余家的商店街，被称作场外市场。2016年11月要拆迁了，所以赶紧去最后一次吧。

地址：东京都中央区筑地
联系方式：(81-3)3542-1111

○矶丸水产(新宿3丁目店)

东京很常见的一家海鲜烧烤连锁店，也有各种寿司和鱼生。招牌菜是用味增烤螃蟹和各种贝壳类烧烤。24小时营业的店面非常热闹，是个适合朋友聚会，是个气氛轻松，可以大口喝酒开怀吃海鲜的地方。

地址：东京都新宿区新宿3-17-13 雀の伯父さんビル 1F
联系方式：(81-03)5312-6501

○蟹道乐

蟹道乐店以帝王蟹料理而出名，其螃蟹都是从北海道空运而来，全年供应北海道的松叶蟹、帝王蟹等名物烹制的“日式螃蟹酒席”。在蟹道乐店一只蟹有多蒸、烤、焗、煮等种烹饪方法，把螃蟹料理做到了极致。

地址：东京都中央区银座8-7银座92号馆2层
联系方式：(81-3)3572-7272

○螃蟹本家(札幌站前总店)

在螃蟹本家终年都可尝到以鲜活螃蟹制作的螃蟹生鱼片、螃蟹火锅、螃蟹天妇罗、螃蟹寿司、螃蟹烧烤、螃蟹燉煮等各式各样的螃蟹料理，可单点也可选择套餐，价格从1000多日元的一品料理到上万日圆的宴席大餐都有，每种都深受客人好评。

地址：北海道北3条西2丁目1-18
联系方式：(81-011)2220018

○那霸市第一牧志公设市场

被称为“冲绳的厨房”的那霸市第一牧志公设市场是冲绳最大的农贸市场。市场内礼品店和食品专卖店林立，因为冲绳所有的烹饪材料都能在这里买到。市场的一楼是卖海鲜、肉类、冲绳限定食品的各类店铺，二楼是美食街，在这里可以品尝得到冲绳的海鲜美食。

地址：冲绳县那霸市松尾2丁目10-1
联系方式：(81-98)867-6560

特色专门料理

○伊豆荣本店

伊豆荣是一间有260年历史的鳗鱼店。伊豆荣店的鳗鱼有两种做法，蒲烧和白烧。蒲烧就是边烧鳗鱼边抹特制甜酱汁；白烧则是放一点点盐花,不涂酱汁，比较清淡。

地址：东京都台东区上野2丁目12-22
联系方式：(81-3)3831-0954

○伊势定(日本桥本店)

这家店主要经营的是海鳗穴子，可以选择比较平价的鳗鱼饭和价位比较高的鳗鱼会席料理，在装饰古朴的餐馆内，慢慢品尝美味。

地址：东京都中央区日本桥2-9-9
联系方式：(81-03)32723227

○大黑家

始于1887年的天妇罗老店。这里最值得推荐的是由4只大虾改成的大虾盖饭。100%芝麻油炸出来的天妇罗，配上香浓的关东风酱汁和魚沼产的极品越光米堪称绝世美味。咬上一口，其浓厚的香味会在口中扩散。最有人气的要数两只炸虾和芝虾与干贝的组合——天妇罗大碗盖饭。

地址：东京都台东区浅草1-38-10
联系方式：(81-3)3844-1111

○天一天妇罗

创建于1930年，是东京久负盛名的天妇罗店。餐馆人气很旺，用餐需提前预订。天一天妇罗店炸出来的天妇罗壳特别酥细腻，虾肉和鱼肉鲜嫩,器皿也简单精致，室内的格调是极简日式风，氛围非常惬意舒心。

地址:东京中央区银座6-6-5並木通り6丁目
联系方式：(81-3)35711949

○蓬莱轩

蓬莱轩是名古屋最为著名的鳗鱼店，拥有超过140年的历史，日本综艺美食节目《黄金传说》将它列为十大“全日本排队再久也必要吃到的人气店”。

地址：名古屋市热田区神户町503
联系方式：(81-52)671-8686

○づぼらや河豚料理(新世界总店)

创立于1920年的老铺子，一贯以适中的价格提供高档河豚，店头高挂着大大的纸糊的河豚招牌是这家店的标志。招牌菜有薄如纸片的河豚肉、口感弹力好的油炸河豚鱼块、风味香醇鲜美的鱼白等。

地址：大阪市浪速区惠美须东2-5-5
联系方式：(81-6)6633-5529

○豆水楼(祇园店)

豆水楼是一家豆腐料理专营店，店内最有特色的菜品是京都豆腐料理，号称豆腐版怀石料理。店内每一份豆腐都是精心制作的，摆盘、做工都非常的漂亮，让人不忍下筷，生怕破坏了美感。

地址：京都市东山区东大路松原上る四丁目毘沙门町38-1
联系方式：(81-75)561-0035

○总本家奥丹(清水店)

京都人认为能吃到最传统的汤豆腐的店。价格在同类店中比较贵，有不含税4000日元和3000日元两档的套餐可以选择，同档套餐里可以选择是嫩豆腐还是老豆腐。如果点了老豆腐，会上一个小砂锅，里面是用山泉水煮制的最为原汁原味的老豆腐。奥丹的就餐环境很典雅，枫叶时节更是可以一边赏红叶一边用餐。稍微遗憾的是，这家店平时结束营业的时间很早，基本不提供晚餐，请务必注意。

地址：京都市东山区清水3丁目340号
联系方式：(81-75)5252051

○右源太川床料理

在每年5-9月间，京都市郊鞍马地区的河床上会搭建起纳凉台，提供川床料理。鞍马山绿意盎然，夏季山中十分清凉，是非常理想的用餐环境。右源太的菜肴以怀石套餐为主，从人均8000日元左右到18000日元。这里还能吃到川床料理名菜盐烧鲇鱼。

地址：京都市左京区鞍马贵船町76
联系方式：(81-7)57412416

○螃蟹本家

螃蟹本家是专门经营螃蟹料理的店铺。因特别讲究螃蟹肉的鲜味，其原材料取自北海道苫小牧渔港海水循环式鱼塘中，以鲜活状态的螃蟹直接运送至日本各地的店铺。其室内设计也独具匠心，用榉木、柏木、杉木等巨大木材配以景石、细竹、地炉、竹筒敲石等给人日本庭园的意韵。

地址：札幌市中央区北三条西二丁目1-18
联系方式：(81-11)222-0018

○成吉思汗烤肉(本札幌店)

成吉思汗烤肉是北海道的著名乡土料理，而这家店则是札幌众多成吉思汗烤肉店中最有名的一间。成吉思汗烤肉作为烤肉料理的一种，把羊肉、洋葱、南瓜放在一个铁板上烧烤，再配上独特的酱汁食用，味道鲜美，羊肉入味，口感非常好。

地址：北海道札幌市中央区南6条西3丁目ジョイフル札幌ジャスマック1番館1F
联系方式：(81-11)552-469

怀石料理

○菊乃井(京都本店)

菊乃井是京都料理最高水平的代表，常年荣居米其林三星，是一家无论在环境、口味和服务上都无可指摘的老铺。菊乃井创立已达百年，现在的主厨是第三代的传人，曾经在法国学艺，并在名古屋的怀石老店进修多年，随后才继承了这家店铺。在坚持传统品质的同时，也引入了部分新式的料理手法和菜肴，却丝毫不会让人觉得突兀或有失怀石的气质。许多挑剔的食评家往往觉得怀石料理气氛大于内容，而他们拜访过菊乃井后，却纷纷表示果然不负三星的美名。如果说只挑一家店来体验怀石料理的话，京都人一定会推荐这家菊乃井。如果有意品尝的话，可以提前通过网站或者请酒店帮忙预约位置，晚餐人均从20000日元起，最高级的怀石套餐在30000日元以上。午餐比较便宜，有5000日元左右的便当可以选择，午间怀石人均在9000日元左右，对一家米其林三星店来说很有性价比了。

地址：京都市东山区下河原通八坂鳥居前下ル下河原町459
联系方式：(81-75)5610015

○柊家旅馆

柊家旅馆旅馆内怀石料理在几年前被米其林红宝书鉴为一星，餐点高雅精致，装饰有着禅意浓厚的古朴风味，玉婆泰勒、列侬和卓别林等名人都曾慕名而来。

地址：京都府京都市中京区中白山町277
联系方式：(81-75)561-0077

○京都吉兆(岚山本店)

日本三大料亭之一吉兆岚山可以说是最佳怀石料理餐厅。一直是米其林三星五叉（星代表味道，叉子代表环境）。餐厅使用的器皿都非常精致，而收集细致高雅的餐皿也一直是吉兆创立者汤木贞一的兴趣，所

以开设了“汤木贞一美术馆”来保存。

地址：京都府京都市右京区嵯峨天龙寺芒ノ马场町58号
联系方式：(81-75)881-1101

○瓢亭(别馆)

作为京都历史最悠久的餐厅之一，瓢亭可谓大名鼎鼎已久。“和、敬、清、寂”的日本茶文化精髓在其料理中能体现得淋漓尽致。瓢亭的怀石料理闻名遐迩，吸引无数游客慕名前来，同样也是米其林三星的获得者，其料理风格更加接近传统怀石的精髓。瓢亭最著名的是早餐，其中的早粥（朝がゆ）被认为是京都最不可错过的早餐。值得一提的是，作为一个深受名人爱戴的老铺，瓢亭里一个最普通的餐具也可能有某位历史名人或者大文豪使用过的。瓢亭的怀石料理每餐人均在27000日元左右，如果只想感受下老店的手艺，可以选择价格为5400日元的松花便当。

地址：京都府京都市左京区南禅寺草川町35
联系方式：(81-75)771-4116

○和やまむら

奈良地区唯一的米其林三星，主营怀石料理。店铺隐秘在朴实的居民区里，但食物却极为精致，在保证了食物绝妙口感的前提下，非常重视色彩搭配、餐具的使用以及摆盘的诗意。

地址：奈良县奈良市芝辻町2-11-15号
联系方式：(81-742)33-0102

和果子/洋果子

○一幸庵

一幸庵的水羊羹、栗子羊羹、花瓣年糕、樱花糕等在日本和果子界占有一席之地，店内还会随季节和气候变化推出特色果子。

地址：东京都文京区小石川5-3-15
联系方式：(81-3)5684-6591

○大角玉屋

红豆大福是和果子中的经典，而这家店铺的第三代传人创新得将草莓嵌入其中，创作出当今颇具人气的草莓大福。如果你也曾着迷于草莓大福的美味，就来这里尝尝创始人的手艺吧。

地址：东京都新宿区住吉町8-25/9:00-19:30
联系方式：(81-3)3351-7735

○缝月堂

这是一家经营了80余年的老牌和果子店，以制作季节点心而闻名。六月时节，这家店会推出一款名叫香鱼的和果子。在这个香鱼生长的季节里，吃上一款神似香鱼的和果子，不失为一种别样的趣味。

地址：东京都中央区日本桥人形町2-7-10/10:00-19:00
联系方式：(81-3)3666-6739

○鹿乃子

这家店铺出售着一种名为鹿之子的精致和果子。最外层包裹着精心煮制的豆子或栗子，因种类的不同而呈现出各种颜色，一共六种。据说鹿之子因江户歌舞伎演员而流行起来，这仿佛也给它加上了大明星的光环，不如来这里感受一下豆子的艺术吧。

地址：东京都中央区银座4-6-16/10:00-20:00
联系方式：(81-3)3562-1111

○老松(岚山店)

提到京都最有代表性的和果子，许多本地人一定会说他们最喜欢老松出品的夏柑糖。这家老店将日本人的审美发挥到了极致，做出来的和果子堪称艺术品，让人不忍心下嘴破坏精美的造型。老松的产品有很强的季节性，像夏柑糖每年4月开始制作贩售，一旦今年份的蜜柑原料用完了，就会停止出售，绝对是可遇不可求的美味。

地址：京都市右京区嵯峨天龙寺
联系方式：(81-75)881-9033

○甘春堂(东店)

甘春堂是京都有名的和果子店，除了有包装精美，造型可爱的和果子，他们还开设了和果子课程，教你制作和果子，时间充裕的朋友不妨体验一下。和果子课程可以选择在本店或者岚山的分店中体验，一次价格为2000日元左右，时间为1个多小时。老师会带着学员制作三个生果子和一个干果子，现场配上抹茶来品尝，还可以将自己的作品打包带走。课程需要提前预约：www.kanshundo.co.jp/museum/make/annai.htm

地址：京都府京都市东山区东川端正面下上堀诘町292-2
联系方式：(81-75)561-4019

○键善良房本店

江湖号称没有来吃过键善良房就等于没有来过京都，键善良房经营的和果子是最传统的京都风味和果子，品种繁多，造型精美。另外键善良房本店中葛粉制作的凉粉甜品也是不可错过的名小吃。

地址：京都市东山区祇园町北侧264番地
联系方式：(81-75)561-1818

○北菓楼

北菓楼是北海道地区最著名的甜点蛋糕店，店内最有名的甜点是年轮蛋糕，北海道限定口味“妖精之森”以及“梦不思议”泡芙也非常受欢迎。

地址：北海道小樽市堺町7-22
联系方式：(81-120)89-3925

○御果子御殿

御果子御殿的糕点可以算冲绳之最正宗的糕点。店内糕点是使用红芋、黑糖等冲绳当地食材制作，人气商品是红芋塔。店内有种紫薯做的紫薯蛋挞，外形像船，非常适合作为伴手礼。

地址：冲绳县那霸市1丁目-3-58牧志
联系方式：(81-98)951-2251

○Toraya Café(六本木店)

Toraya Cafe是日本很出名的甜品店，是日本有四百年美誉的京都传统果子老铺“虎屋”开设创立的副品牌，卖的是更能让年轻人接受的时尚洋果子甜品。现在手艺已经传到第17代手中，店铺中出售的产品曾经都是皇室御用的甜点。如今在东京有三家店，味道还是一样不变。

地址：东京都港区六本木6-12-2
联系方式：(81-03)57869811

小吃

○赤鬼章鱼烧(道顿崛店)

和本家大たこ齐名的章鱼烧店，来了大阪必吃的店面之一。

地址：大阪府大阪市中央区難波1-2-3

联系方式：(81-6)6211-0269

○鹤桥风月

鹤桥风月是拥有60多年历史的日本知名大阪烧连锁店。鹤桥风月的大阪烧是将爽口的卷心菜、筋斗的面条、香嫩的猪肉、鲜香的柴鱼片等多种食材在高温铁板上煎烤而成。御好烧(大阪烧)、酱炒面、玉子烧是其招牌料理。

地址：大阪府大阪市天王寺区下味原町2-18
联系方式：(81-6)6771-7938

○会津屋（本田店）

会津屋这家店号称是章鱼烧的元祖，已经有80多年的历史。目前在大阪市内有多家分店，价格平易近人，经典口味12个只要600日元。

地址：大阪府大阪市西成区玉出西2-3-1
联系方式：(81-6)6651-2311

○元祖串串烧(新世界总店)

创业于1929年。炸串Daruma（不倒翁）诞生于世以来，至今已传延四代。如今依旧以作为大阪庶民的口味，代代相传。

Daruma（不倒翁）的炸串有3个秘传（特制面衣、滑润多汁的油脂、酱料）。它们利用绝妙的均衡感将素材的口味发挥到极限，吃一次绝对会上瘾。

地址：大阪市浪速區惠美須2-3-9
联系方式：(81-6)6631-4527

人气店铺

○矢场炸猪排

矢場とん是名古屋味增猪排的代表店，成立于1947年，如今店铺已扩展到全日本。招牌餐点是“草鞋猪排”，因其猪排和草鞋一样大得名，“草鞋猪排”的肥肉有嚼劲，瘦肉吸收了特制的红味增后吃起来不会太干，相当美味。

地址：爱知县名古屋市中区大须3-6-18
联系方式：(81-52)252-8810

○世界的小山酱

世界的小山酱店是专营鸡翅的店铺，店内V字型的鸡翅制作手法独特，并且采用了祖传的秘酱以及数种独特香料，多年来一直人气不减。

地址：爱知县名古屋市中村区名駅4-24-24
联系方式：(81-52)259-2782

○神户牛排莫利亚本店

本店是在中国游客中知名度最高的神户牛排店，主打西式铁板牛排套餐。套餐中除了煎牛排外，还包括色拉、前菜、炒饭和甜品，午餐价位在7000-10000日元。晚餐会更贵一些。

地址：神户市中央区下山手通2-1-17
联系方式：(81-78)391-4603

○春日荷茶屋

奈良茶粥自古闻名，春日大社经营的茶屋“春日荷茶屋”采用昆布高汤及白味增打底，搭配日本古老和歌集《万叶集》中所歌咏的植物以及十二月份的时令蔬菜，熬出的万叶粥精致健康且充满季节感。

地址：奈良县奈良市春日野町160
联系方式：(81-742)27-2718

○小樽运河食堂

小樽运河食堂是由旧式厂房改造的餐厅，餐厅内包含9个食堂，覆盖了北海道的著名美食，比如拉面、螃蟹料理、成吉思汗烤肉、寿司等。

地址：北海道小樽市港町6-5
联系方式：（81-134）24-8002

○花笠食堂

花笠食堂是一家由老奶奶经营的餐厅，虽然店面不大装修也不豪华，走的是日式家庭食堂的路线，凭借着食客的好口碑已经名声在外，现在菜单还补充了中文，点餐非常方便。

地址：冲绳县那霸市牧志3-2-48
联系方式：(81-98)866-6085

○四姐妹居酒屋

四姐妹居酒屋是北海道东部钏路市一家著名的烧烤小店，原型是“滨子居酒屋”，伴随电影《非诚勿扰》播出已变成当地一块响当当的旅游招牌，吸引了很多中国游客到来。

地址：钏路市阿寒町阿寒湖温泉1-4-11

美食街区

○道顿堀美食街

道顿堀美食街是大阪美食的代表地点，许多著名的小吃如金龙拉面、章鱼烧、回转寿司、河豚肉等在这都可以吃到。有名的大螃蟹招牌是道顿崛美食街的标志，当夜晚来临，闪烁的霓虹灯让道顿堀美食街非常诱人。

地址：大阪府大阪市中央区1丁目-9道頓掘地ビール542-0071

○法善寺小巷

法善寺小巷是靠近道顿堀的一段石子路小巷，巷子深处是法善寺，有超过60家以上的餐饮店散落在这个充满江户风情的巷子里，地道的夫妇善哉红豆汤只有在这里才能吃到。

地址：大阪府大阪市中央区难波1丁目2-16

○泷见小路

在现代化高层建筑的地下，时光倒转回到往昔的日本！在这个重新展现昭和初期大阪市容的餐饮楼层里，除供应杂锦煎菜饼、串烧、荞麦面、乌冬面、拉面等大阪有名的小吃以外，还设有寿司和怀石料理的餐厅,广受欢迎的大阪烧名店KIZI坐落在小吃街的一角。

地址：大阪府大阪市北区新梅田城梅田蓝天大厦地下

依旧鲜活的手工艺品*

蚂蜂窝推荐人_ 荞麦



京都府

◎　在京都除了拜访神社、寺庙等景点和欣赏自然风光外，购物也必不可少。市区内的大型百货集中在四条河源町地区。在岚山、二年坂三年坂、祇园等旅游区，特色商品种类繁多，从手工艺品、传统服饰到百年老字号调味粉店，一应俱全，若时间充裕不妨去逛逛，当礼物也都是不错的选择。有京都特色图案的手包、化妆品、挂饰等商品许多只能在京都地区购买，还有代表了京都风味的七味粉、生八桥、抹茶零食，包装精美而物有所值，绝对会让钱包大出血。

京友禅

京友禅是一种染色的传统技术，主要用来在和服上，表现多彩的绘画基调图案。相传扇绘师宫崎友禅斋在流传至江户时代的染色技法的基础上确立了“手描友禅”，友禅这一名称也由此而来。到了明治时代，手描友禅的名匠——广濑治助借化学染料发明了“型友禅”，采用复写花纹模样的纸型，可以大批量印染，这使得高贵的京友禅，能够简化工序在民间得以普及。一身京友禅和服要几十万日元，对日本人也是奢侈消费。现在京都出售很多种用京友禅制作的和风小物，最便宜的1000-2000日元就可以买到，比起昂贵的和服价格要亲民许多，也更加实用。

○ 丸益西村屋

丸益西村屋经营友禅店已有百年的经营历史了，除了经营实体京友禅店外，还经营体验工房，可以在老师的专业指导下动手制作属于自己的友禅染作品。

地址：京都府京都市中京区小川通御池南入ル壶屋町446
时间：9：00-17：00
交通：地下铁东西线二条城前駅2番出口より

西阵织

西阵织是在京都孕育发展的高级绢织物，以品种多样少量生产方式为基础，用经过染色后的丝线织成有图样的织纹品。制作需要经过从图案设计到花纹纸、线染、整经、综白绫子，金银线，碎白点加工等多个程序，各个步骤都凝结着经验丰富的制作者的心血。西阵织价格十分昂贵，在日本是只有少数阶层才能消费的高级商品。下图的人偶要数万日元，香包、钱袋等小物价格也要数千日元，如果预算足够不妨考虑购入一件，绝对独家。

○ 加纳屋北岸 京版三条店

出售京都传统工艺品的店铺，是寻访西阵织的好去处，还出售数量繁多的京扇子、京人偶等其他京都传统工艺品。

地址：京都府京都市东山区大和大路通三条东侧大黒町137 KYOUEN内
联系方式：81-75-532-4988
时间：11:00-20:00

○ 西阵织和服会馆

西阵织和服会馆的特别之处在于，每天下午都有和服表演，二楼还能看见老手艺人在用最传统的手艺制作和服，当然一套和服也要价不

菲，据说最便宜的都可以买一辆小汽车了。

地址：京都市上京区堀川通今出川南入竖门前町414
联系方式：0081-75-4519231
时间：9:00-17:00
交通：乘坐巴士9路到堀川今出川站下车
网址：www.nishijin.or.jp/kaikan/

○京小物衣笠

京小物衣笠是位于龙安寺门前的土特产店。销售用京友禅和西阵织的原创小东西。该店最有人气的商品就是扭盒香袋。现在虽然这样的扭盒在其它小物店也有销售，但是装有香袋扭盒的元祖就是这家衣笠。等香味没有后，也可以当作放小东西的盒子使用。在衣笠除了有扭盒，还有扇子和首饰等各式各样的小东西销售。商品都是一个一个手工制作的，适合追求个性化选择的人。

地址：京都府京都市右京区龙安寺御陵No下町5
联系方式：0081-75-4612631
时间：9:30-17:30
交通：乘坐市巴士到龙安寺下车，龙安寺门口



京扇子

扇子是日本风情文化的代表物，一般认为日本的扇子起源于京都，京扇子之名广为人知。据文献记载，扇子传入日本后，早在平安时代就在宫廷内被使用，后来从能、狂言、以及茶道中逐渐衍生出了日本特有的京扇子。京扇子和中国式折扇的区别主要在扇面的图案上。京扇子价格根据工艺复杂程度，从2000-4000日元的平价款到数万日元的高档品应有尽有。

○ 白竹堂 本店

白竹堂是拥有300年创业历史的扇子专卖店。其出售的扇子种类繁多，从传统的京扇子到崭新的现代扇子全都应有尽有。

地址：京都市中京区麸屋町通六角上b白壁町448
联系方式：0081-75-221-1341

时间： 10:00-18:00（5月-8月10:00-18:00）
网址：www.hakuchikudo.co.jp



京烧

在京都制造的陶瓷器总称为京烧，又叫清水烧。京烧质地细腻，色彩和谐。如果觉得大件的茶具、花瓶和餐具不好携带，有许多可爱的小摆件可以选购。真正的清水烧大部分价格不算便宜，小件也在1000日元以上，以清水寺前的二年坂、三年坂一带最为集中。

○朝日陶庵

店铺内的商品是从全国各地精选的年轻陶艺家的作品,除了陶艺品之外还有布艺品、漆器、佛香等增添日常生活新鲜感的单品。

地址：京都市东山区清水1-287
联系方式： 81-75-551-1656
时间：9:00-18:00

网址：www.asahido.co.jp/shop/touan/

○ 朝日堂

朝日堂起源于明知三年，在清水寺门前以“京陶清水烧”专卖店起步。除陶瓷外还出售各类日本传统工艺品。

地址：京都市东山区清水1-280
联系方式：81-75-531-2181
时间：9:00-18:00
网址：www.asahido.co.jp

○ 朝日堂 岚山店

在传统清水烧的基础上,还提供餐具类和年轻作家的青苔盆景等感觉新颖的室内装饰品和餐具等。

地址：京都市右京区嵯峨天龙寺芒马场町40-8昇龙苑2F
联系方式：81-75-882-0368
时间：10:00-17:00
网址：www.asahido.co.jp

○ 藤平陶芸

是一家拥有百年历史的清水窑户。藤平陶芸的生产原则是多种少量，主要出售花瓶、花器抹茶碗、陶艺品等各种清水烧陶器。

地址：京都市东山区五条桥东6-530
联系方式：81-75-561-3979
时间：9:00-17:00
网址：fujiratogei.co.jp

○ ギャラリー洛中洛外/陶瓷器

主要经营日式餐具陶器，店内每件商品都是陶瓷艺术家与工匠精心

之作。

地址：京都市山科区川田岡ノ西町1-4
联系方式： 81-75-595-5450
时间：10:00-18:00（节假日10:00-17:00）
网址： http:// rakuchu-rakugai.jp

○ 洛趣舍 なかにし

主要经营清水烧陶瓷、招财猫、趣味人偶等当地特色礼品。

地址：京都市东山区清水2-258
联系方式：81-75-561-8679
时间：9:00-18:00

○ 清雅堂陶苑

店铺位于清水寺门前，是拥有80多年历史的京烧与清水烧的专卖店。

地址：京都市东山区清水1-262
联系方式：81-75 -223-0877
时间：9:00-18:00
网址： www.seigado.jp

○ 东五六

店铺位于清水烧的发祥地茶碗坂，店内清水烧的设计新颖风趣，多出自著名陶艺家之手。

地址：京都市东山区五条桥东6-539
联系方式：81-75-562-0056
时间：9:00-18:00
网址：www.tohggoro.jp

○ 陶泉窯

店铺位于清水烧发祥地，既有传统清水烧作品，还有一些全新的原创作品。

地址：京都市东山区五条桥东4-426
联系方式：81-75-525-0210
时间：10:00-18:00
网址：www.kiyomizuyaki.net

茶制品

日本茶盛行，各种茶叶和抹茶零食堪称京都手信的代名词，其中最为流行的是用抹茶粉、大豆等制作的夹心饼干，被称为叶果。另外，抹茶巧克力、抹茶煎饼、抹茶布丁等等也非常流行，甚至有些店还出售抹茶口味的素食咖喱包，适合猎奇一族。根据包装规格不同，抹茶零食价格在数百到2000日元左右。小罐的抹茶粉价位在1000日元以上，如果不配合茶道手法比较难打匀。推荐对日本茶感兴趣的朋友购买玉露这类日式煎茶，同样有抹茶的香气，冲泡方法和绿茶类似。

○ 中村藤吉

中村藤吉是一间源于日本京都的百年抹茶老店，人气非常高，每年都会有从四面八方赶来前去品尝的游客，店内的抹茶制品如抹茶冰激凌、抹茶费南雪、浓茶巧克力、抹茶冻、抹茶白玉丸子等都十分受顾客喜爱。

地址：京都府宇治市宇治壱番10 中村藤吉本店
联系方式：81-774-22-7800

○ 伊藤久右卫门

伊藤久右卫门是宇治茶老铺，以各类高级抹茶及抹茶系列食品闻名，是京都的著名店铺与旅游必去之处。

地址：京都府宇治市莵道荒槙19-3

联系方式：81-774-23-2321
时间： 10:00-18:30（全年无休，元旦除外）
网址：www.itohkyuemon.co.jp



和纸

和纸在日本已经经历了1200年漫长的历史，已在衣食住行、冠婚葬祭等许多方面融入日本人的生活中。如今虽然西洋纸已经非常普及，和纸仍是日本人们的生活中的重要组成部分，色彩美丽的染色纸、花纹纸、草花纸、皱纸、纸捻工艺品等纸品也被广泛用于灯笼、宫灯、唐伞、隔扇、拉门、屏风等室内装饰及装置艺术及日常用品，给生活带来了方便与美感。

○ 纸司 柿本

是一家创立于1845年的和纸专卖店，具有悠久的历史，店内出售的和纸多种多样。

地址：京都市中京区寺町通二条上c 常磐木町54
联系方式：81-75 -211-3481
时间：9:00-18:00
网址：www.kyoto-kamimoto.jp

漆器

日本漆器品种繁多，随处可见，从碗、碟、筷、勺到杯、盏、瓶、壶、饭盒、果盒、砚台盒、首饰盒以及桌、柜、屏风等等，除去作为工艺美术品被欣赏收藏外，在和食、茶道、佛具诸方被广泛地使用着。漆器产品分为不同的级别，不同的级别，拥有了高低不等的日本漆器价格。现在市面上的一般日本漆器产品，比如碗、被子或是盘子等漆器价格一般在几十元到一百元不等，而针对一些工艺摆设的日本漆器价格，就高达几百元到一千这个范围当中。

○ うるしの常三郎 神宮道店

常三郎神宫道店位于平安神宫参道的漆器专卖店，店中的木制餐具垫和泥金画屏风相当有人气。

地址:京都市东山区神宫道三条上西町151-1
联系方式：81-75-771-6262
时间：10:00-18:00
网址： www.urushinotsunesaburo-w.com

○ うるしの常三郎 曼殊院道店

常三郎曼殊院道店是位于曼殊院参道店的漆器专卖店，主要出售唇妆镜和其他小物件。

地址:京都市左京区一乘寺东浦町43-15
联系方式：81-75-712-8282
时间：10:00-18:00
网址：www.urushinotsunesaburo-w.com

○ うるしの常三郎 高台寺店

常三郎高台寺店近临清水坂，位于高台寺南大门大街。常三郎高台寺店便当盒和筷子等很受欢迎。

地址：京都市东山区高台寺南门通屋町362
联系方式：81-75—525-8090
时间：10:00-18:00

○ うるしの常三郎 先斗町店

以舞姬文明的先斗街町的漆器店。店里有许多茶道所用的NATSUME。

地址：京都市中京区先斗町通四条上锅屋町220-6
联系方式：81-75-211-0678
时间：13:00-20:00
网址：www.urushinotsunesaburo-w.com

○ うるしの常三郎 银阁寺道店

常三郎银阁寺道店位于哲学之路散布小路上，店内较受欢迎的是泥金画的八音盒宝石箱，还有各种筷子。

地址：京都左京区净土寺石桥町32-2
联系方式：81-75-752-5757
时间：10:00-18:00
网址：www.urushinotsunesaburo-w.com

风吕敷

风吕敷是日本传统上用来搬运或收纳物品的包袱布，是诞生于温泉澡堂的产物。在日本，可以买到使用充满历史感的传统染色技法精心制成的风吕敷。

○ Yu-soku（有职）

可以买到丹后绉绸和友禅印染的纯丝质风吕敷，尤其是和西班牙品牌Sybilla合作的时尚风吕敷在年轻女性中很受欢迎。

地址：京都市下京区五条通新町西錺屋町25番地TSUKURU大厦1层
联系方式：81-50-3481-1227
时间：13:00-16:00，周二、周三休息，周末及节假日10:00-16:00（12:00-13:00除外）
网址：www.yu-soku.jp

○ SOU SOU布袋

以创造新的日本文化为理念，用原创的纺织面料制作手巾、布袋、袜子和家具等。

地址：京都市中京区新京极通四条上中之町569-10
联系方式：81-75-212-9595
时间：11:00-20:00
网址：sousounetshop.jp

刀具

日本刀作为武器的同时又以其优美造型而著称，很多名刀被当作艺术珍品收藏，并寓含着武士之魂之含义。日本刀最大的特点是在外形装饰之外的刀体本身上展现出设计感和艺术感。

○ 刀剑专门 藏屋はしもと

藏屋是一家日本刀专卖店，出售各类武士时代的制作的日本刀和现代刀复制品的种类也非常丰富。

地址：京都市中京区崛川通御池上
联系方式：81-75-811-4645
时间：10:00-17:30，周二、周三休息
网址：www.kurayahashimoto.com

○ 东山堂西阵本店

东山堂西阵本店是剑道器具、木刀、合气道具的专卖店，店内特别设置了剑道防具展厅，还有剑道器具工匠在店内常驻。

地址：京都市上京区新白水丸町451-1
联系方式：81-75-432-1600
时间：09:00-18:00，新年假期关门
网址：http://www.tozando.com

○ 东山堂圣护院店

院经营日本刀、居合道刀剑、甲胄等日本传统武器防具，不管是古董还是现代制品店内均有贩售。

地址：京都市左京区堂圣护院冈顿美町24
联系方式：81-75-762-1341
时间：10：00-19:00，新年假期休息
网址： www.tozando.com

特色商店

○锦市场

京都最老牌的一条商店街，号称京都人家的厨房，出售各种京都料理中常见的渍物、调料和鱼生蔬菜，非常热闹。近年来因为游客众多，也能淘到不少纪念品、文具和特色小吃，非常亲民又好逛。

地址：京都市中京区錦小路通
联系方式：81-75-221-5222
时间：大部分店铺10:00-18:00
交通：地下铁四条站下车徒步3分钟
网址：www.kyoto-nishiki.or.jp

○ 七味家本铺

七味家位于三年坂与清水坂交叉路口，是一家拥有超过350年历史的老店。外表看似不起眼的店内，卖的可都是京都人必备的七味粉。七味指的是辣椒、白姜、麻种、紫苏、陈皮、山椒、胡椒等香辛料组合，吃起来除了辣味还带有独特的香气，京都人主要放入盖饭和面食里提味，配合肉类也不错。

地址：京都市东山区清水2丁目221
联系方式：81-75-551-0738
时间：9:00-18:00
交通：清水三年坂与清水坂交叉路口
网址：www.shichimiya.co.jp

○ 京極井和井

店内商品非常齐全，有各类传统手工艺品，风吕敷、京千代纸、黑谷和纸、京线香、清水烧陶器、纺织制品等，店员提供精致的礼品包装服务。

地址：京都市中京区新京極四条
联系方式：81-75-221-0314
网址：www.kyoto-iwai.co.jp

○ 一泽信三郎帆布包

作为京都的名物之一，花样不多，设计简单，但选料严谨，手工细致，经典款帆布袋有各种尺寸和颜色可供选择，用上好几年仍历久弥新，很多人到京都一定要带一个回家。

地址：京都市东山区东大路通古门前北
联系方式：81-75- 541-0436
时间：9:00-18:00，周二休息
交通：地下铁东山站下车后，2出口出向东山三条方向徒步5分钟
网址：www.ichizawa.co.jp

○ 细工馆岚山本店

女生最爱的一家店，在京都主要景点附近都有分店，但是岚山本店的面积最大。出售各种手工绢制的和风小工艺品摆件，非常好逛，适合作为手信采购。店铺中玲琅满目，各种和风造型的小动物特别可爱，让人把持不住购物欲。

地址：京都市右京区嵯峨天龍寺造路町19-2
联系方式：81-75-862-6332
时间：10:00-18:00
网址：www.chirimenzaikukan.com

○ 朝日烧

传承至今天的掌门人是第十五代松林丰斋先生，作品深受日本皇室眷顾。他的长子松林佑典毕业于京都的同志社大学，曾就职于贸易公司。后跟随父亲修行陶艺，为朝日烧带来了年轻的视野和更加现代的设计理念。跪坐在竹林光影交错的古老茶室，与朝日烧的茶器共度一段茶的时间。和果子的甜调和了抹茶的苦。一苦一甜，不正是人生的写照吗。朝日烧亦设有“作陶馆”，可以选择初级体验课程，大约1个半小时，需要提前预约。

地址：京都府宇治市宇治山田11番地
联系方式：81-774-23-2517
网址：www.asahiyaki.com

佐贺

○ 有田烧陶瓷公园

17世纪初，李朝陶匠李参平在有天发现了优质陶石，开启了“日本景德镇”有由烧的历史。此后柿右卫门开启了有田的彩瓷技法，绚丽的作品层出不穷。每年4月底5月初举行的有田陶瓷市有百年历史，觅见喜爱之物和品鉴名家的感动，是莫大的享受。

地址：佐贺县西松浦郡有田町户矢乙340-28
联系方式：81-120-55-3956
网址：www.nonnoko.com

宫崎

○ Class Art 宫崎黑木国昭绫工房

掌门人为日本“琳派”玻璃工艺传人、玻璃工艺师黑木国昭。在吹制玻璃的过程中黑木以独特的包裹、镶嵌、熔着等技法，使用金箔，构筑玻璃华丽的质感与空间感，呈现日本本土的风土、季节、花鸟等主题。

地址：宫崎县东诸县郡绫町南俣1800-19
联系方式：81-985-77-2311
网址：www.glass-art-m.com

○ 绫之手绸染织工房

宫崎绫町的染织全部使用天然原料染色，并手织而成。绫之手绸染织工房的创立者秋山真和，首次使用日本产的贝壳染色，染出了素雅高贵的“大和贝紫”。

地址：宫崎县东诸县郡绫町大字北俣4186
联系方式：81-985-77-0156
网址：www.ayasilk.com

鹿儿岛

○ 沈寿官窑

萨摩烧是鹿儿岛的代表性瓷器，分黑白两种。作为御用品的白萨摩，有着裂纹的象牙色质和华丽的彩绘，手感细腻柔美；而黑萨摩更为平民，外表朴质刚健，黑中又透着隐约的光泽。

地址：鹿儿岛县日置市东市来町美山1715
联系方式：81-99-274-2358
网址：www.chi-jukan.co.jp

○ 奄美之里

大岛捻线绸是奄美大岛的传统特产，有1300年的历史，是先将纺织的丝线进行泥染，然后手工平织成的绸布。奄美之里会实际演示泥染、手织。

地址：鹿儿岛市南荣1-8
联系方式：81-99-268-0331

大分

○ 别府市竹细工传统产业会馆

别府盛产优良丛生竹，会馆里陈列的竹工艺品编织方法有200种以上，每年有几十名学徒加入这里的专门学徒学校，最后能出师的却只有个位数。

地址：大分县别府市东荘园町8-3
联系方式：81-977-23-1072
时间：8:30-17:00（每周一休息）

○ 本野hakimono工业

大分县日田市作为杉树的产地，自古以来木屐制造业十分发达，是日本三大木屐产地之一。制作木屐的工序中，最难的是磨面。为了守护无论何时都觉得美妙的嘎达嘎达声，日田木屐随着生活方式的转变而变化，式样也变得繁多。

地址：大分县日田市三方小渕町1080-3
联系方式：81-973-22-4460

网址：www.hita-geta.com

熊本

○ 熊本县传统工艺馆

最佳榻榻米的诞生地就在熊本。蔺草具有吸湿性和放湿性，编织的席子对健康非常有益。除此之外，熊本的肥后陀螺、小岱烧、人吉刃物也很有名。

地址：熊本市中央区千叶城町3-35
联系方式：81-96-324-4930
时间：9:00-17:00（周一休息）

长崎

佐世保市引以为豪的“三川内烧”有400多年历史。三川内烧的代表性图案是唐子绘（穿中国服装的儿童图样），现在多以纯白瓷为主。

○ 三川内烧传统产业会馆（三川内烧美术馆）

地址：长崎县佐世保市川内町343
联系方式：81-956-30-8080
时间：9:00-17:00
门票：入馆免费，彩绘体验650日元/人

○ 嘉久房窑

地址：长崎县佐世保市川内町692
联系方式：81-956-30-8520
时间：9:00-17:00

杂货生活，从入门到进阶*

蚂蜂窝推荐人_ 胡大暖



©和陶艺作家吉泽宽郎，在益子陶器市

◎ 日本的杂货市场已经非常成熟，不仅有独有的均一价格连锁店,还有专门店，和满足你进阶需求的年度市集。每家店都有自己的风格，很多日本主妇喜欢利用百元店的便宜小物进行DIY改造家居环境。看看杂货店的推荐搭配，也能得到不少生活灵感。

均一价格连锁店

○ Natural Kitchen 自然风百元店的开山鼻祖

以“丰富幸福的家庭生活从厨房开始”作为经营理念。2001年始于大阪一间小小的杂货屋，现已发展到全国连锁店铺。厨具、餐具、竹筐收纳、园艺装饰、卫浴用品等等一应俱全。喜欢自然Zakka风格的话千万不要错过。

新宿mylord店：东京都新宿区西新宿1-1-3小田急mylord M2F/11:00-21:00
自由之丘店：东京都世田谷区奥沢5-42-3トレインチ2F /10:00-20:00
网址：www.natural-kitchen.jp

○ Flying Tiger

来自于丹麦的北欧杂货，充满令人愉悦的明亮色彩，妙趣横生的设计。在东京表参道刚一开店就排起长龙，震惊了丹麦总社的北欧百元店.有厨房、家居、文具、时尚、游戏、爱好、派对等等各种类目,一定会让你耳目一新。

表参道店：东京都涩谷区神宫前4-3-2
时间：11：00-20：00
网址：www.flyingtiger.jp

○ Daiso

在日本国内拥有2800间店铺、海外25国展开的超大综合型百元店.平民大众化的设计审美，很日常。但胜在超强的商品开发能力和超多的商品数量，事无巨细地照顾到生活的每一个侧面。300坪的原宿店更是已经成为游客必到的旅游景点。Daiso已经在广州开店，但是日本的售价更便宜哦！

地址：东京涩谷区神宫前1-19-24ビレッジ107原宿竹下通店
时间：10：00-21：00
网址：www.daiso-sangyo.co.jp

○ Salut！ 进阶版的"千元店"

与Natural　Kitchen类似的自然杂货风店，旨在打造“森系部屋”。从价格区间和产品设计来说都较为高端一些。包括服饰杂货、餐具食器、木架收纳、家居布艺、花园杂货、季节杂货等。

池袋店：东京都丰岛区东池袋3-1Sunshine City B1层/ 10：00-20：00
横滨红砖仓库店：神奈川县横滨市中区新港1丁目1番2号2层/ 11：00-20：00
官网:www.salut-web.jp

专门店

○ Afternoon tea

1981年在涩谷PARCO开创了1号店的日本品牌，旨在引入欧洲以“下午茶”为代表的优雅恬淡的生活方式。从下午茶时光开始，到衣食住的每个小细节。非常柔和甜美的少女风格，花朵图案田园感觉的商品较多。室内服、首饰小包、厨房用品、茶杯餐具、香薰护手霜、红茶曲奇等等丰富的商品线。除了杂货店(LIVING)，也有同系列的茶室（TEAROOM)可以品尝自家制的饮品和食物。

天空树SORAMACHI店：东京都墨田区押上1-1-2 东京SKY TREE town-SORAMACHI 3层/10：00-21：00
涩谷店：东京都涩谷区道玄坂1-12-5 东京MARKCITY WEST 1层/10：00-21：00
网址：www.afternoon-tea.net

○ Franc Franc

以都市生活的25岁独身女性为目标消费群的家居店。有大型家具，亦有多彩的生活杂货，洗练独立的都市感较强。不同时节更有与设计师联合推出的特别商品。

银座店：东京都中央区银座2-4-6 银座Velvia馆4～5层/11：00-21：00（银联卡）
新宿店：东京都涩谷区代代木2-2-1新宿サザンテラス/11：00-22：00
网址：www.francfranc.com

○ Cotogoto日本の手仕事・暮らしの道具店

以每天的家事都会用到的道具和器物为主题，日本的素材，配合四季的风土，日本匠人制造的，结实美观使并且用方便，不会过时的日用品。在上述杂货风格篇“Made in Japan老牌新风”中介绍的品牌大部分都可以在一网打尽。

地址：东京都杉并区高円寺南4-27-17-2F
时间：11:00-20:00
网址：www.cotogoto.jp

○ Spiral生活与艺术的融合

娴静而宽敞的店内空间，贯彻“彻底的设计”。由“室内杂货”、“餐桌▪厨房”、“浴室▪香氛”、“文具▪纸品”、“首饰”及“包装用品”六大场景组成，精选世界各地6万余件商品。更设有备受瞩目的作家、设计师作品的专门展览。

地址：东京都港区南青山5-6-23
网址：www.spiral.co.jp

大型综合店

○ TOKYU HANDS

创立于1976年的老牌杂货店，贩卖的不仅是琳琅满目的商品，更是生活的“零部件”与“灵感”。近年来以家庭DIY工具和材料作为最大特征。

地址：东京都涩谷区宇田川町12-18，涩谷店
网址：www.tokyuhands.co.jp

○ LOFT

总是新鲜有趣、创意十足的综合型杂货店。代表着大众杂货届的潮流风向。Health & Beauty区域有普通药妆店买不到的小众品牌。文具区也非常值得一逛。

有乐町店：东京都千代田区丸の内3-8-3/10:30-21:30 （星期日及假日10:30-21:00）
涩谷店：東京都渋谷区宇田川町21-1/10:00-21:00，（这家店不远处就是Tokyu Hands，推荐一起逛）
网址：www.loft.co.jp/shop_list/

○ Hikarie ShinQs杂货大楼

集合了世界各地众多杂货店的新兴商业区。杂货爱好者必逛之地标。从著名的铸铁锅Le Creuset、英国Cath Kidston到新概念家居IDEE SHOP、设有超大型厨房设施的THE CONRAN SHOP KITCHEN……简直包罗万象应有尽有。

地址：东京都涩谷区2-21-1
时间：10:00-21:00
网址：www.hikarie.jp

○ 新宿伊势丹5层

新装开业的伊势丹本馆5层变身为代表最新潮流的Lifestyle Shop，有人气料理家的厨房工作室、来自全球的调味料、可以订制名片和文具的活版工房、园艺店、vintage家具、食器等。

地址：东京都新宿区新宿3-14-1本馆5F
时间：10:30-20:00
网址：www.isetan.co.jp

进击的杂货之旅

○ Hobby Show

专门针对handmade/DIY的大型订货会/展览会。亚洲最大级BtoCtoB的形式，一般消费者也可以购买当日票（1200日元）入场，大多数出展店铺支持现场购买。手工材料、套装应有尽有。基本上每年4月举行。2016年的开展日为4月28日至30日。

地址：东京国际展示场（Tokyo Bigsight）
门票：1200日元

○ Tableware Festival

专注餐桌文化，食器的专门展会。每年2月举行。在大赏参选部门可以学习到变化多端的餐桌整体搭配，展示贩卖区域可以直接购买来自日本全国各地窑元的作品。可以购买当日票入场。今年的展会，在中国也非常有人气的iihoshi yumiko亦有参展。2016年展会日期关注网络资讯。

地址：东京巨蛋（Tokyo dome）
门票：2100日元

○ 古董跳蚤市场：京王閣蚤の市

每年春（5月）秋（11月）举办两次的东京跳蚤市场，以古董品居多。也有饮料食品摊位、体验工作坊、中心广场演出……可以说是人山人海规模盛大的同好集会。今年特设了“东京北欧市”。在中国备受追捧，来到日本也较难从实体店入手的食器品Studio'm亦有参展。

地址：东京都调布市多摩川4-31-1京王阁
网址：tokyonominoichi.com（开展日程请关注官网）
门票：400日元

○ 益子陶器市集

益子町位于栃木县，是日本传统的陶之乡，聚集了众多陶艺家作品

的画廊，以及由他们经营的咖啡屋。这里每年春秋都会举行两次热闹非凡的陶艺市集，可谓关东陶界的一大盛事。现场不仅有约50家店铺和500个摊位，还可以面对面与新晋陶艺作家以及窑元职人交流。市集一般持续3天，每年约有60万人次来访。很多远道而来的粉丝和买手们会选择镇上的旅馆住下来慢慢逛。沿途田园风光也很美，会是一场难忘的小旅行。

时间：春：5月日本黄金周 / 秋：11月3日前后
网址：blog.mashiko-kankou.org/ceramics_bazaar/

手账特辑

○ 东京新宿世界堂本店

一家主卖文具、画材的百货商场，简直是文具和绘画爱好者的天堂。每层分卖不同的材料，一层就是文具区。各式各样的手账本、笔、贺卡绝对能挑得你眼花缭乱。喜欢胶带、彩笔的同学就直奔二层吧。三至五层则是各种画材的专属区域，有兴趣也不要错过。

地址：东京都新宿三丁目站C1出口

○ Seria 令日常更多彩

发源于岐阜县，现在全国已有1000多家连锁店。手作材料的贩卖和经常举行的“DIY作品有奖募集”作为与众不同的卖点。此外，推荐爱好烘焙的大家在这里购买甜品的包装袋、蕾丝纸，几十种可爱的设计都只要100日元。

涩谷丸井（0101）店：东京都涩谷区神南1-22-6涩谷丸井百货7F/11：00-21：00（周日及假日至20：30）
池袋丸井（0101）店：东京都丰岛区西池袋3-28-13池袋丸井百货4F /11：00-20：30
网址：www.seria-m.jp

○ 成田机场Travelers’ Factory

成田机场T1航站楼店铺云集，而这家Travelers’ Factory就藏身其中。因为会贩卖很多限定的手账本、胶带、贴纸等，所以是很多文具爱好者朝圣的地方。如果你恰巧买到了这里的机票，不如前去收获一些限定产品。

地址：千叶县成田市古込1-1成田国际机场4楼73号铺

○ Itoya伊东屋

整整两栋楼都是文具的伊东屋绝对是手账控的留恋之地。12层的K栋和7层的G栋全部都是文具。从日常的贺卡、胶带、手账本到高端的受赏文具、和纸艺术品、专业美术工具，从日本老牌到欧美大牌全部应有尽有，平日果断的你估计也会患上选择恐惧症吧。当然，伊东屋的店铺远不止银座一家，很多地方都开设有分店，可在官网查看。

地址：东京都中央区银座2-7-15
联系方式：81-03-3561-8311
时间：10:00-20:00（周日及节日10:00-19:00）
网址：www.ito-ya.co.jp

○ KIDDYLAND

KIDDYLAND是一家专注于卡通品牌的店铺，大家熟悉的SNOOPY、KITTY、LINE、RILAKKUMA等这里都有。可购买到各类卡通品牌的笔、本子、特色纪念品和扭蛋等。

地址：东京都涩谷区神宫前6-1-9
时间：11:00-21:00（周六日及节日10:30～21:00）
联系方式：81-03-3409-3431
网址：www.kiddyland.co.jp

○ MARK'STYLE TOKYO

MARK’S的胶带对于许多文具控来说应该不陌生，各式各样的纸胶带总是大家的心头爱。不过更特别的是，大名鼎鼎的LADUREE许多配件就是由他家承制，比如马卡龙的挂饰、甜点的贴纸等，粉嫩嫩的小东西一定会激起你少女心。

地址：东京都涩谷区神宫前4-12-10表参道ヒルズB3F
联系方式：81-03-3478-5337
时间：11:00-21:00（周日11:00-20:00）
网址：www.marks.jp

○ 文房具屋

这是一家综合性的文具店铺。手账、信笺、钢笔、彩笔等各类文具都有贩卖，种类丰富。比较特别的是，凡购买百乐、写乐、白金的钢笔，都能获得10年的质保服务。

地址：东京都北区赤羽台3-1-20
联系方式：81-03-3900-7500
时间：9:00-19:00（周六、日、节日10:00-18:30）
休息日：每月的第2、4个周三（如遇法定节假日，次日休息）
网址：www.kdm.ne.jp

○ 茑屋书店 代官山（代官山T-SITE)

喜欢书店的朋友一定不会对茑屋书店感到陌生。不仅书虫对它情有独钟，不少名人也对这家书店喜爱有加。即便作为一名文具控，它也是不可多得的巡礼之地。不仅有各种限量款的墨水、本子，笔的种类也一应俱全，良心十足。
地址：东京都涩谷区猿乐町17-5
时间：1F 7:00-次日2:00，2F 9:00-次日2:00
网址：real.tsite.jp/daikanyama/

雜貨 icon



Lisa Larson



◯作者：Lisa Larson，瑞典陶艺家
◯Lisa Larson本身很喜欢小动物，希望创造“世界上最可爱的动物”。Lisa Larson 猫带着浓浓的童年味，天马行空，用色活泼，同时又有着看穿世事的高冷眼神。

奈良美智娃娃



◯ 作者：奈良美智，日本当代艺术家，青森县弘前市人。
◯奈良美智笔下的招牌便是头大大的小孩、洁白驯良的狗以及身着绵羊装的儿童，非常可爱。笔下的人物，脸上那对眼尾上吊、不怀好意的双眼其实才是他作品的特色，那种眼中流露出不友善的神情，反而让人由怜生爱。
◯美智主题cafe位于东京南青山的A to Z Cafe，由奈良美智和gfaf设计团队打造，展览和工作空间里陈列着很多奈良美智娃娃的画以及装饰品，吸引了许多年轻人、艺术设计爱好者的光顾。

屁桃君



◯ 作者：名畑俊孝，1977年出生于日本石川县
◯屁桃君出自以日本传说故事《小老人》为原型改编的日本畅销绘本《丑比头》（こびとづかん）。因面部长得喜感，屁桃君曾风靡一时，其相关手办也相当受欢迎。

砂糖兔



○ 作者：户崎尚美，日本插画作家
○ Le Sucre 砂糖兔系列以三只黑色、白色及棕色兔子为主题，采用春天粉色调柔美的水彩画风，Le Sucre法文意为“砂糖”，意指所设计的兔子系列商品，如同砂糖般带给人甜美柔软的幸福感觉，Le Sucre布偶和周边产品都获得了许多人的支持与喜爱。
○ 店铺推荐：Plus Heart

熊本熊



○ 作者：小山薫堂、水野学
○ 熊本熊（Kumamon），是日本熊本县的官方萌物，好奇心旺盛、顽皮好动，被评为日本最有名的熊，还被任命为熊本县营业部部长兼幸福部长，也是日本第一位吉祥物公务员。因为可以免费使用，广泛地出现在杂货中。

〇店铺推荐:
CAN ★DO 100日元店

自由之丘，现代日式生活范本

蚂蜂窝推荐人_ 胡大暖



◎ 东急东横线上的“自由が丘”是个被称作“杂货天堂”的地方。大大小小的杂货店以车站为中心蔓延出去，可谓星罗棋布，逛一天都不够。这里的建筑和街道自带欧洲小镇风情，空气中也弥漫着悠闲浪漫的氛围。是东京主妇们约上好友吃吃下午茶、买买家中用品的首选地哦。

○ 现代日式生活范本 Idée Shop

1975年创立，以进口贩卖西洋古董为起点的Idée，今天已经是“Japanese Modern”（现代日式）的代表。通过自社的原创家具和设计

杂货，传达着关于“日式新生活”的价值观。自由之丘店是最大的旗舰店。一楼有小物杂货、首饰、植物。二三楼为家具展厅，亦有布艺品、古董和艺术品出售。

地址：东京都目黑区自由之丘2-16-29
联系方式：81-03-5701-7555
时间：11:30-20:00
网址：www.idee.co.jp

○ 一期一日的特别今天 Today's Special

开业四年的超人气生活方式品牌。在自由之丘大规模重建的三层店铺已经成为杂货爱好者不可不到的地方。一层以厨房用品、餐具食器和食材为主。二层有阳光花房一般的植物区、衣料品、家居杂货。三层则是注重应季食材的咖啡厅和餐厅。在中国粉丝中大热的"my bottle" "today's special"马克杯、购物袋正是这家店的原创商品，日本也常常卖断货。每月一变的主题和别具一格的店铺装饰旨在为客人带来“DIY生活”的灵感。另外，这里也常举办料理教室、手工工作坊等活动。

地址：东京都目黑区自由之丘2-17-8
联系方式：81-03-5729-7131
时间：11:00～21:00
网址：www.todaysspecial.jp

○ 世界料理人的宝藏 GRAND CHEF

看起来又小又旧很不起眼的店铺，却是连专业的料理人都一直爱顾的老铺。还常常上电视呢。在这里你可以找到几乎所有的厨房用品和料理道具！不论中餐、和食还是西餐，烘焙用品更是一应俱全。更感人的是网站还支持海外发货哦。

地址：东京都目黑区自由之丘2-18-15
联系方式：81-03-3724-8989
时间：平日11:00-19:00、周末·祝日12:00-19:00

休息日：周三
网址：www.grandchef.co.jp

○ 加州回忆 ACME

在Today's　Special隔壁，是一间比较偏向男性审美的家具杂货店。既有20世纪40～70年代美国vintage家具和杂货，也有日本职人制造的新品。每个角落的搭配和摆设都很有格调，值得细细品味学习。整体弥漫着令人松弛而愉悦的加州海岸风情，有不少小物值得入手。

地址：东京都目黑区自由之丘2-17-7
联系方式：81-03-5731-9715
时间：11:00-20:00
网址：acme.co.jp

○ 私の部屋 Watashi no Heya

在自由之丘开店30多年的“元祖级”杂货店。以“日本的生活文化与新鲜的想法融合，创造美而丰富的生活”为理念。有很日本很和风的商品，也有欧式的生活杂货和现代设计小物。

地址：东京都目黑区自由之丘2-9-4 吉田大厦1F
联系方式：81-03-3724-8021
时间：11:00-19:30
网址：www.watashinoheya.co.jp

○ 纯正日系 Momo Natural

产自冈山县的天然木家具品牌，自然、温暖、典型的日系Zakka风。家具之外的各种杂货也都很有魅力。

地址：东京都目黑区自由之丘2-17-10 halemao jiyugaoka大厦2F
联系方式：81-03-3725-5120
时间：11:00-20:00
网址：www.momo-natural.co.jp

○ 都市田园 Quatre Saisons

以“憧憬的巴黎生活”为主题的法国乡村风杂货店。竹筐、花园杂货、木制品、棉麻制品都体现着贴近自然的生活态度。

地址：东京都目黑区自由之丘2-9-3
联系方式：81-03-3725-8590
时间：11:00-20:00
网址：www.quatresaisons.co.jp

○ 旧物无声 Mieux

远离喧嚣的西洋古董杂货店。有很多珍贵美物。除了欧洲古董杯盘碗碟，还有装饰画、首饰、玩具等等。另外，店主是个安静的美男子。

地址：东京都目黑区自由之丘3-6-8
联系方式：81-03-3718-1711
时间：11:00-19:00
休息日：周三
网址：www.mie-ux.com

○温柔至上 KEYUCA

崇尚简洁和自然，呈现温柔而上质的生活杂货店。除了厨房用品、餐桌杂货，还有日本制的手绢、毛巾、袜子等服饰杂货。

地址：东京都目黑区自由之丘2-10-14
联系方式：81-03-5731-5291
时间：11:00-19:00
网址：www.keyuca.com

○ 博物馆风 TIMELESS COMFORT

1楼有非常丰富齐全的锅碗瓢盆、厨房家电、料理道具。亦设有咖啡馆，提供pancake（可丽饼）等。2楼家具展厅则充满古董博物馆风的

高端雅致美感。

地址：东京都目黑区自由之丘2-9-11
联系方式：81-03-5701-5271
时间：11:00-20:00
休息日：每月第三个周三
网址：www.timelesscomfort.com

○ 百元店 Natural Kitchen

以“丰富幸福的家庭生活从厨房开始”作为经营理念。2001年始于大阪一间小小的杂货屋，现已发展到全国连锁店铺。厨具、餐具、竹篮收纳、园艺装饰、卫浴用品等等一应俱全。喜欢自然Zakka风格的话千万不要错过。

地址：东京都世田谷区奥沢5-42-3トレインチ2F
时间：10:00-20:00
网址：www.natural-kitchen.jp

○ 惊心动魄的明艳色彩 Marimekko

Marimekko是以明艳夺目、自由奔放的印花图案而闻名的芬兰设计品牌，纯正北欧风，有布料、床品、服饰、餐具、文具等多种周边产品。虽然价格有时令人觉得难以下手，但这么美的东西摆在洁净明亮的店铺里，仅看看也是极好的。

地址：东京都目黑区自由之丘2-9-6 LUZ 2F
联系方式：81-03-5731-0840
时间：11:00 - 20:00
网址：www.marimekko.jp



吉祥寺，如果你不做梦，时间就不会流逝

蚂蜂窝推荐人_ 胡大暖



◎　吉祥寺位于东京都武藏野市的东端。长年占据日本关东地区“最想居住的街区”排行榜第一名。除了三鹰之森吉卜力美术馆和古早日剧《跟我说爱我》的外景地井之头公园，吉祥寺其实还是各种杂货店、古董店、古着店聚集的地方。对于一直计划着杂货买买买之旅的大家来说，就请乘坐JR中央线或者京王井之头线在“吉祥寺站”下车，由中央改札的北口出来，经过火车站商城Atre、巨大商店街、Parco、优衣库等等大型商业区，跟着你的手机导航来到吉祥寺本町二丁目——开逛！再延展到三丁目四丁目和周边娴静住宅区。连我这个在东京生活了快4年的人，都觉得实！在！过！瘾！太！好！逛！了！一点不输给自由之丘哦。

○ 如果你不做梦，时间就不会流逝 Atelier Coin

手表在日语中叫作“腕時計”，戴在手腕上计量时间。这便是一间独特得让人过目难忘的“時計店”。店内仿若古董艺术品的手表其实都由手工从零开始制作。除去各式各样的手表，店内亦陈列着用金属齿轮等配件制成的首饰和其他制品，弥漫着古早工业感。顾客也不禁屏气凝神，呼吸都变得静悄悄，生怕打破凝固了的时间。

这家店的创立者兼设计师名为大护慎太郎，是一位30多岁的年轻人，师从“手作手表”的开创者篠原康治先生。

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町4-13-15
联系方式： 81-0422-77-0086
时间：13:00-19:00
休息日：每周二和周三
网址：jid-shop.com

○ “理想の暮らし” MARKUS

稍微偏离热闹的“中道通”，隐藏在小路的一家安静的杂货店。店主希望其杂货成为实现你理想生活的一种契机或小灵感。店内有大约500品目的商品，多是不那么大众的作家的作品，更会不定期举办主题展览

（我刚好赶上岡田直人先生的个展）。若是喜欢搜寻作家美器 ,千万别错过。

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町2丁目18-15
联系方式：81-0422-27-2804
时间：11:00-20：00
休息日：每周三
网址：marku-s.net

○ 花园庭院市集 Covent Garden Bazaar

走在店铺入口好似置身欧洲花园，这间法式风格的杂货店充满了浓郁的女性气息。花园杂货、室内摆设、布艺品、餐桌食器……所有品类的杂货一应俱全。（商品是做旧风格的新品，并非古董品。）2楼为折扣区域，可以用更划算的价格淘到心水之物。

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町4-1-2
联系方式： 81-0422-27-2566
时间：11:00-18:30
休息日：周三／元旦／盂兰盆节
网址：www.covent.jp/bazaar

○ 有时新不如旧 Garnish

一楼是店主直接从美国运回来的20世纪40年代到70年代的古着和别致首饰。二楼有古董家具和古董杂货。一进门占据了整面墙的橱柜浩浩荡荡陈列着充满历史感的餐具，很多都是稀有品种。

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町4-1-2
联系方式： 81-0422-21-2707
网址：www.the-garnish.com

○ 给大人的设计杂货店 Free Design

云集世界各国的好用杂货，是间大人品位的店铺，以室内杂货、文

具、餐桌食器为主。既有知名北欧品牌，也有日本本土设计师作品，有新品也有古董品，美国老牌Fire King的Made in Japan（日本制造）复刻版亦有售卖，非常多彩而别致。

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町2丁目18-2二层
联系方式：81-0422-21-2070
时间：11:00-20:00
休息日：全年无休（除元旦）
网址：freedesign.jp

○ 打造独一无二的部屋 Unico

店名Unico来自意大利语，意思是“唯一的、重要的、独特的”，是一个有名的日本家具品牌连锁店。除了大件家具，搭配的家居小物也兼具日系的温暖与北欧的简约。光是看看产品目录的图片，就已经对这样的生活心生向往。这里不仅售卖家具，更将一种生活方式整体传递给顾客。

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町2-15-4
联系方式： 81-0422-28-7357
时间：11:00-20:00
网址：unico-lifestyle.com

○ 有质感的简洁生活 CINQ 5

一不小心就会错过的低调小店，入口处的玻璃上只贴了一个“5”字。以“北欧生活”为中心，聚集了员工直接从海外购回的厨房杂货和日用品。洗练简单的风格，非常有质感。

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町2-28-3
联系方式：81-0422-26-8735
时间：11:00-19:00
网址：cinqplus.jp

○ 美好纸品 Paper Message

卡片、便签、信封、名片、和纸胶带、礼物包装……把纸品设计做到了极致的可爱店铺。让人惊叹原来普普通通的“纸片”也可以做成这么多脑洞大开的东西！

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町4-1-3
联系方式： 81-0422-27-1854
时间：11：00-19：00
休息日：每月第一和第三周的周二
网址：papermessage.jp

○ 爱中古的少数派 Wickie

主营北欧杂货的古董店，有Arabia, Rorstrand、Gustavsberg等高品质兼具艺术性的古董咖啡杯等餐具，亦有数量稀少难寻的Dead Stock（全新货品）。

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町3-2-9 网野大厦1Ｆ
联系方式：81-0422-26-8792
时间：平日12:00-20:00，周末、节日11:00-20:00
网址： www.wickie69.com

○ 巴黎跳蚤市场般的纽扣寻宝 L.musee

开创于1989年的纽扣专门店，材质各异、琳琅满目的纽扣都是从法国、意大利等世界各地的跳蚤市场收集而来。亦有首饰用珠子、“古着”蕾丝缎带、手作辅料等等。喜欢手工的你一定会在这里遇到寻觅已久的那一抹点睛之笔。店内陈列的用不同配件组合而成的首饰也会给人带来创作灵感。

地址：东京都武藏野市吉祥寺本町2-12-2
联系方式： 81-0422-20-6710
时间： 11:00-19：00
网址：www.l-musee.com

◯ 本手册修订联系邮箱：book@mafengwo.com

